

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №5 имени героя Советского Союза Василия Филипповича Маргелова города Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район
МБДОУ СОШ №5**



МБДОУ СОШ №5

И.В. Катаева

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета

от 31.08. 2023 года

Протокол № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Самбо»

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования: 5-9 класс, общее

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Программа рассчитана: на 5 лет

Количество часов: 170 (5 кл. - 34ч., 6 кл. - 34 ч., 7 кл. - 34 ч., 8 кл. - 34ч, 9 кл. - 34 ч.)

Учитель: Савченко Наталья Валерьевна, учитель физической культуры МБОУ СОШ №5.

ФИО (полностью), должность (краткое наименование организации)

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО

(указать ФГОС)

на основе примерной программы внеурочной деятельности «Самбо» для 5 - 9 классов образовательных организаций ГБОУ ДПО «Институт развития образования» Краснодарского края под общей редакцией Вадбольской Л.Л. Одобрена решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 15 августа 2022 г. № 3), 2022г.

(указать примерную ООП/ примерную программу учебного предмета)

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Планета самбо» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и в соответствии с рекомендациями по формированию учебных планов образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный год и формированию планов внеурочной деятельности образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный (письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18.07.2022 г. № 47-01-13-12008/22 «О формировании учебных планов и планов внеурочной деятельности для общеобразовательных»).

Цель программы - формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»; воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

Рабочая программа рассчитана на 170 часов на пять лет обучения по 1 часу в неделю: в 5 классе — 34 часа, в 6 классе — 34 часа, в 7 классе — 34 часа, в 8 классе — 34 часа, в 9 классе - 34 часа.

В настоящее время обновление содержания внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта «Самбо» (самозащита без оружия).

Вид спорта «Самбо» - это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов борцов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.).

Внеурочная деятельность обучающихся при прохождении курса «Планета самбо»

партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

– спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, скандинавская ходьба. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Планета самбо»

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края;
- знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его

предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебных занятиях беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, соревнования, социально-моделирующие игры, квесты, фестивали, создание проектов.

Теоретические материалы, задания кейсового и практико-ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально-культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Работа с обучающимися в рамках внеурочной деятельности с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно - корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором

среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько

мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;

- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
- пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы;
- повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;
- использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-

- планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

- определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

- Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;
- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и
- индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.

Техника и тактика вида спорта самбо

5-6 классы

Упражнения для борьбы лежа:

- переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь.
- удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку.

Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа).

Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа)

Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро 7-9 класс

Упражнения для борьбы лежа:

- переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед
- удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.

Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел попереу, рычаг локтя с захватом ноги между ног.

Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.

Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка

Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рве», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.

Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:

Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты

Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия.

Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».

Эстафета: «Полоса препятствия».

Проектная работа «Самбо родного края»

Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.

5-9 класс

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности
Раздел 1. Олимп юного самбиста - 10 часов		
Беседа, игровые занятия, арт-технологии.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо.	Кейс Дневник самонаблюдения

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Олимп юного самбиста

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта. Самбо и ее лучшие представители - В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков

Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин. Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.

Раздел 3. В здоровом теле - здоровый дух

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

Раздел 4. Развиваем свои способности.

Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем

Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические

	<p>бедро 7-9 класс</p> <p>Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед</p> <p>-удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.</p> <p>Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног.</p> <p>Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.</p> <p>Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах) «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.</p> <p>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</p>	
Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 30 часов		
<p>Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки</p>	<p>Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо- самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.</p>	<p>Практические занятия Квест Проект Создание презентаций</p>
Итого 5-9 класс		170 часов

	<p>Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта. Самбо и ее лучшие представители - В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А. А. Харлампиев, Е.М. Чумаков</p>	Создание тематических буклетов
Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста - 10 часов		
Беседа, игровые занятия	<p>Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин. Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.</p>	Кейс Проект Создание тематических буклетов
Раздел 3. В здоровом теле - здоровый дух - 10 часов		
Беседа, игровые занятия лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	<p>Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.</p>	Кейс Проект Создание тематических буклетов
Раздел 4. Развиваем свои способности 110 часов		
Практические занятия, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	<p>Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувирки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. Техника и тактика вида спорта самбо 5-6 классы Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь. -удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку. Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа). Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа) Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через</p>	

	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты		5
Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов			
5	Развиваем основные физические качества. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края»	1	5
	Всего	7	27
	Итого	34	

6 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа			
1	Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта.	2	
Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста - 2 часа			
2	Каждому нужен и обед, и ужин. Построение Пирамиды здорового питания.	2	
Раздел 3. В здоровом теле - здоровый дух - 2 часа			
3	Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Готовимся сдавать ГТО.	2	
Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		3
	Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.		3

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа			
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта.	2	
Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста - 2 часа			
2	Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин.	2	
Раздел 3. В здоровом теле - здоровый дух - 2 часа			
3	Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	2	
Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		3
	Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения-кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.		3
	Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь. -удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку.		3
	Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа). Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа)		3
	Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро		3
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»		2

2	Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.	2	
Раздел 3. В здоровом теле - здоровый дух - 2 часа			
3	Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолеваем трудности в учёбе, постигаем свои возможности.	2	
Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		3
	Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические		3
	Упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.		
	Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед -удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.		3
	Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.		3
	Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка		3
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодилчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг»		2

	Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь. -удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку.		3
	Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа). Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа)		3
	Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро		3
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»		2
	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты		5
Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр – 6 часов			
5	Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края»	1	5
	Всего	7	27
	Итого		34

7 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа			
1	Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо и ее лучшие представители - В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А: Харлампиев, Е.М. Чумаков	2	
Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста - 2 часа			

	Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.		3
	Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед -удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.		3
	Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.		3
	Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка		3
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»		2
	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты		5
Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр – 6 часов			
5	ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. 1 Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демонстрация самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.	1	5
	Всего	7	27
	Итого		34

9 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика

	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты		5
Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр – 6 часов			
5	Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.	1	5
	Всего	7	27
	Итого		34

8 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа			
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Самбо и ее лучшие представители - В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков	2	
Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста - 2 часа			
2	Наша сила в витаминах. Построение Пирамиды здорового питания.	2	
Раздел 3. В здоровом теле - здоровый дух - 2 часа			
3	Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.	2	
Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		3

	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты		5
Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр- 6 часов			
5	Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демонстрация самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.	1	5
	Всего	7	27
	Итого		34

Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа			
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Самбо и ее лучшие представители - В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков	2	
Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста - 2 часа			
2	Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.	2	
Раздел 3. В здоровом теле - здоровый дух - 2 часа			
3	Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.	2	
Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		3
	Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.		3
	Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед -удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.		3
	Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.		3
	Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя		3
	подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодилчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»		2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 80 с.
2. Гаткин, Е. Я. Букварь самбиста / Е. Я. Гаткин. - М.: Лист, 1997. - 176 с.: ил.
3. Гаткин, Е. Я. Самбо для начинающих / Е. Я. Гаткин. - М.: Астрель : АСТ, 2007. - 224 с.: ил. - (Спорт).
4. Гулевич, Д. И. Борьба самбо: метод. пособие / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Воениздат, 1973. - 176 с.: ил.
5. Коротков И.И. Подвижные игры детей. [Текст] - М.: Знание, 1993. - 930 с.
6. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания. Учебнометодическое пособие /СПб.:ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. - 83с.
7. Маляренко А.Т., Ткаченко А.Н. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных самбистов (9-11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей //Физическое воспитание студентов. - 2007. - № 4. - С. 23-28.
8. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 3. - С.11.
9. Новик, С. Ю. Борьба самбо: учеб. пособие для студентов неспортивных специальностей, специализирующихся по борьбе самбо / С. Ю. Новик; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т информатики и радиоэлектроники. - Минск: БГУИР, 2000. - 96 с.: ил. - Библиогр.: с. 95.
10. Рудман, Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов / Д. Рудман. - М.: Дет. лит., 2007. - 173 с.: ил.
11. Самбо: справочник / Е. М. Чумаков [и др.]. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Совет. спорт, 2006. - 208 с.
12. Сто уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е. М. Чумакова. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 304 с.: ил.
13. Харлампов, А. А. Система самбо / А. А. Харлампов. - М.: ФАИР- ПРЕСС, 2002. - 528 с.: ил. - Библиогр.: с. 515.
14. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков; под ред. С. Е. Табакова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 400 с.: ил. - (Боевые искусства).
15. Эйгминас, П. А. Самбо: первые шаги / П. А. Эйгминас. - М.: Физкультура и спорт, 1992. - 112 с.: ил.
16. Пономарев, В. В. Игровая технология активизации учебнотренировочного процесса подготовки самбистов / В. В. Пономарев, В. Ф. Костычаков // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - № 7

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа свободный.
2. История самбо [Электронный ресурс].
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа свободный.
4. Спортсмены - герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа свободный.
17. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/
18. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков

Историческая справка развития самбо ИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ САМБО В СССР

Самбо - это один из видов спортивной борьбы, культивируемых в нашей стране. Название борьбы – самбо - произошло от соединения первых трех букв слова «самозащита» с начальными буквами слов «без оружия».

Начало развитию борьбы в нашей стране как самостоятельного вида спорта было положено в организациях Всевобуча, когда изучением приемов самозащиты и ближнего боя стали заниматься в процессе подготовки воинов Красной Армии.

С 1923 г. в спортивном обществе «Динамо» образовалась группа энтузиастов, которая занималась изучением национальных видов борьбы и самозащиты. Этой группой в 1929 и 1930 гг. была сделана удачная попытка систематизировать лучшие приемы и создать первоначальную систему будущего вида борьбы - самбо.

В 1930 г. самозащита была включена в программу обучения студентов Государственного Центрального института физической культуры в Москве, и тем самым было положено начало организованной подготовки квалифицированных специалистов педагогов и тренеров по самозащите. В 1932 г. в нормативы комплекса ГТО II ступени были введены приемы самозащиты. В том же 1932 г. в Государственном Центральном институте физической культуры в Москве были проведены первые открытые соревнования по новому виду борьбы.

Говоря о возникновении и развитии борьбы самбо, нельзя не упомянуть о большой исследовательской, методической и организаторской работе, проделанной энтузиастами этого нового вида спорта - В. С. Ощепковым и В. А. Спиридоновым. Также особо следует отметить и заслуги А. А. Харлампиева, создавшего много учебных пособий по самбо, подготовившего большое число тренеров и выдающихся спортсменов-самбистов.

К 1935 г. была выработана законченная стройная система приемов, объединившая приемы спортивной борьбы и самозащиты. Новый вид борьбы до 1937 г. назывался дзюдо, потому что в нее были включены приемы, применявшиеся в национальной японской борьбе под тем же наименованием.

Однако очень скоро стало ясно, что техника нового вида борьбы значительно богаче и разнообразнее дзюдо, а сложившиеся правила борьбы во многом отличались от борьбы дзюдо, распространенной за рубежом. В связи с этим новый вид спортивной борьбы вместо дзюдо получил название «борьба вольного стиля».

Особое место в истории самбо занимает 1938 г. 16 ноября 1938 г. Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту в приказе № 633 отметил, что «борьба вольного стиля» (теперь самбо) сложилась из наиболее важных элементов приемов национальных видов борьбы - грузинской, таджикской, казахской, узбекской, киргизской и некоторых других и представляет собой чрезвычайно ценный вид спорта.

В конце 1938 г. в Москве были проведены Всесоюзный учебный сбор и конференция тренеров, на которых были рассмотрены рекомендации по методике преподавания и обучения самбо и правила борьбы. В целях создания лучших условий для развития нового вида спортивной борьбы была образована Всесоюзная секция.

У нового вида спортивной борьбы еще дважды менялось название с 1937 по 1940 г. она называлась борьбой вольного стиля, с 1940 по 1945 г. - просто вольной борьбой.

С 1946 г. она получила новое название - борьба самбо. Новый вид спортивной борьбы - самбо - продолжал развиваться на основе соединения спортивной борьбы с приемами самозащиты, в том числе с приемами самозащиты безоружного человека от нападения вооруженного.

По количеству технических приемов и тактических возможностей борьба самбо в настоящее время является самой богатой из всех видов борьбы.

В борьбе самбо разрешается применять все приемы, в том числе и болевые, за исключением приемов, приводящих к травмам человека. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и в случае необходимости применяются защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании и освобождении от задержания, приемы связывания и конвоирования.

Занятия борьбой самбо требуют всесторонней физической подготовки и направлены на то, чтобы помочь человеку стать сильным и ловким, выносливым и быстрым, уметь быстро оценивать сложившуюся обстановку и мгновенно принимать правильные решения. Вместе с тем занятия самбо развивают такие высокие моральные качества, как отвага и мужество, целеустремленность и хладнокровие, упорство и воля к победе, чувство коллективизма и товарищества. Таким образом, занятия борьбой самбо полностью отвечают основным целям воспитания советских граждан - быть готовыми к труду и защите Родины.

Опыт показывает, что высотами спортивного мастерства в самбо можно овладеть только, проявив большую настойчивость и подлинное спортивное трудолюбие. К сожалению, у нас еще встречаются люди, которые очень примитивно подходят к оценке возможностей борьбы самбо. По их мнению, знакомство с приемами самбо является верной гарантией победы слабого человека над сильным в том случае, когда слабый знаком с приемами самозащиты, а сильный - нет. Такая односторонняя оценка полезности борьбы самбо ошибочна или, вернее, даже порочна по самой своей идее.

Самбистом нельзя стать только, познакомившись с приемами нападения и самозащиты. Эти приемы надо изучить, овладеть ими настолько хорошо, чтобы можно было уверенно применять.

Первым большим официальным соревнованием по борьбе самбо, проведенным в нашей стране, было первенство Москвы в 1935 г.

В 1939 г. проводилось первое личное первенство СССР по борьбе вольного стиля (самбо), а в 1940 г. - второе.

Война, навязанная советскому народу фашистскими захватчиками в 1941 г., нарушила планомерное течение спортивной жизни в нашей стране.

Перед физкультурными организациями была поставлена задача: хорошо и быстро подготовить полноценные резервы для Советской Армии. С этой задачей физкультурные организации справились с честью. В годы тяжелых для нашей страны военных испытаний советские спортсмены были лучшими разведчиками, умелыми, примерными и бесстрашными бойцами.

После окончания Великой Отечественной войны борьба самбо развивается еще быстрее. С 1947 г. возобновились соревнования на личное первенство страны. С 1949 г. стали регулярно проводиться соревнования на командное первенство СССР по борьбе самбо.

В период с 1963 по 1970 г. советские самбисты добились большого успеха, они пять раз завоевывали командное первенство Европы. Двадцатью золотыми медалями были удостоены самбисты СССР, завоевавшие почетные звания чемпионов континента.

Интерес к самбо, проявленный в ряде стран, привел к тому, что в этих странах стали создаваться спортивные секции и ассоциации борьбы самбо.

Так, в Японии создана ассоциация борьбы самбо, которая проводит розыгрыш первенства страны, участвует в международных товарищеских встречах по борьбе самбо. Большой интерес к борьбе самбо наблюдается в Болгарии. Появились секции самбо в Югославии, Монгольской Народной Республике, Голландии, Англии и других странах. В июне 1966 г. в городе Толедо (США) состоялся очередной конгресс Международной федерации борцов-любителей (ФИЛА), который единогласно принял решение - признать

борьбу самбо международным видом борьбы наряду с классической и вольной борьбой. Таким образом, для советских самбистов открылся официальный выход на международную спортивную арену. Важность этого решения для дальнейшего развития борьбы самбо не только в СССР, но и в других странах очевидна и не нуждается в дополнительных комментариях.

В 1967 г. в г. Риге состоялся первый официальный международный турнир, в котором кроме самбистов СССР участвовали спортсмены Болгарии, Югославии, Монгольской Народной Республики и Японии.

Второй международный турнир по борьбе самбо был проведен в 1969 г. в Москве. В нем приняли участие спортсмены из Великобритании, Нидерландов, Болгарии, Монголии, Японии и СССР.

Федерация борьбы самбо СССР, заинтересованная в широком признании, росте популярности и массовом развитии борьбы самбо, оказывает помощь другим странам, направляя туда специалистов, консультантов и т. д.

Иногда задают вопрос: как следует оценивать участие советских самбистов в международных соревнованиях по борьбе самбо и по дзюдо? Не является ли это отказом от дальнейшего развития и совершенствования давно культивируемой в СССР борьбы самбо? Бесспорно, нет! Спортивные секции самбо - это школа физического совершенствования, школа мужества и воли к победе.