

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 330 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята педагогическим советом.
Протокол №7 от 29.08.2025
Председатель пед. совета
ФИО ____ Кореневская О.В. ____
подпись _____

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 64/4 от 01.09.2025

Директор ГБОУ гимназии №330

Невского района Санкт – Петербурга

_____ Кореневская О.В.



Дополнительная общеразвивающая программа

Самбо 330

возраст обучающихся 7-17 лет,
срок освоения - 4 года

Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Петров Николай Александрович
Смирнова Анастасия Дмитриевна

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности "Самбо 330".

Уровень освоения углубленный

Адресат программы обучающиеся 7-17 лет, интересующихся спортом, без специальных знаний в данной предметной области. Зачисление в группу возможно только при отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

*«Самбист никогда не подводит итогов, он всегда ставит новые цели!»
В.В. Путин*

Актуальность программы. Сегодня самбо входит в число самых массовых видов спорта, развиваемых в Российской Федерации. Благодаря доступности и роли в социальной жизни общества, самбо активно развивается во всех субъектах Российской Федерации. В него вовлечено около 400 тыс. человек. В настоящее время только на всероссийском уровне проводится более 180 соревнований среди детей, подростков, ветеранов; первенства, чемпионаты и кубки России, турниры на призы выдающихся деятелей государства, героев СССР и России, ветеранов самбо. Именно поэтому обучение борьбе самбо в наше время является как никогда актуальным.

Самбо признано приоритетным национальным видом спорта. Педагогическая целесообразность обучения борьбе самбо и соответственно нашей программы заключается в том, что она направлена не только и не столько на физическое совершенствование личности, сколько на всестороннее развитие подростка, воспитание волевых качеств, обучение умению избегать конфликтных ситуаций, а не побеждать в них.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения программы 4 года.

- 1 год обучения - 144 часа
- 2 год обучения - 216 часов
- 3 год обучения - 216 часов
- 4 год обучения - 216 часов

Цель программы: приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, улучшение здоровья обучающихся, формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное физическое и интеллектуальное развитие личности.

Задачи программы

Обучающие

- Обучить обучающихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучить основам гигиены и закаливания;
- познакомить обучающихся с историей и культурой самбо;
- научить обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- обучить тактическим и практическим приемам борьбы самбо;

- обучить эффективному участию в соревнованиях различного статуса, а также выполнение юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Развивающие

- повысить общий уровень физической, технической и тактической подготовки обучающихся;
- развить умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- пробудить интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Воспитательные

- привлечь обучающихся к занятию физической культурой и спортом во внеучебное время;
- воспитать коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- научить самоконтролю через физические ощущения;
- сформировать навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- воспитать уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысить уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Планируемые результаты.

Предметные

- приобретут навык самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучатся основам гигиены и закаливания;
- будут знать историю и культуру самбо;
- научатся обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- освоят тактические и практические приемы борьбы самбо;
- приобретут навык эффективного участия в соревнованиях различного статуса, а также выполнению юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Метапредметные

- повысят общий уровень физической, технической и тактической подготовки;
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформируется интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Личностные

- начнут заниматься физической культурой и спортом во внеучебное время;
- сформируются коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- приучатся к самоконтролю через физические ощущения;
- приобретут навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- приобретут уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысится уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Ожидаемые результаты

Результат освоения программы: обучающиеся, освоившие программу будут обладать знаниями о спортивных единоборствах и истории самбо, укрепят свое физическое здоровье, разовьют волевые качества характера, овладеют навыками безопасных падений и техникой самозащиты, научатся рациональному планированию и организации своего времени, научатся эффективно выполнять технические и тактические элементы и приемы борьбы.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Условия набора и формирования групп. В группу первого года обучения принимаются все желающие интересующиеся спортом. При наличии справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Наличие базовых знаний и специальных способностей в данной предметной области не требуются. Зачисление в группу осуществляется при наличии вакантных мест на основании письменного заявления родителей (законных представителей) обучающегося до 14 лет или на основании собственноручно написанного заявления, обучающегося с 14 лет. Программа может осваиваться обучающимися с любого уровня.

В группу второго года обучения принимаются обучающиеся, освоившие программу первого года обучения и овладевшие необходимыми навыками. Так же в группу второго года обучения могут поступать вновь прибывшие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения.

В группу третьего года обучения принимаются обучающиеся, освоившие программу второго года обучения и овладевшие необходимыми навыками. Так же в группу третьего года обучения могут поступать вновь прибывшие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения.

В группу четвертого года обучения принимаются обучающиеся, освоившие программу третьего года обучения и овладевшие необходимыми навыками. Также в группу четвертого года обучения могут поступать вновь прибывшие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения или обучающиеся, освоившие программу четвертого года обучения, желающие продолжать совершенствовать свою физическую форму и нацеленные на ведение здорового образа жизни.

В зависимости от количества желающих и их стартовых способностей могут формироваться как одновозрастные так и разновозрастные группы на каждый год обучения по программе.

Набор детей в группу 1 года обучения проводится с 25 августа по 10 сентября. Комплектование групп 2-го и последующих годов обучения, формирующихся на

следующий учебный год, проводится в конце мая и конце августа каждого года. В группы второго (и последующих) годов обучения могут поступать вновь прибывшие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения. Программа может осваиваться обучающимися с любого уровня.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – не менее 15 чел.

2-й год обучения – не менее 12 чел.

3-й год обучения – не менее 10 чел.

4-й год обучения – не менее 10 чел.

Формы организации занятий:

В ходе освоения программы предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые могут проводиться в группах/подгруппах()

Формы проведения занятий

Традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие, занятие с применением цифровых образовательных технологий, соревнование, тренинг, спарринг.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии:

Фронтальная – работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Групповая / в подгруппах – организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в группе / малых группах, в том числе в парах, для выполнения определённых задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося в работу.

Коллективная – организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно для создания одного творческого объекта или проекта.

Индивидуальная - работа с детьми при реализации самостоятельных творческих идей или при подготовке к конкурсным мероприятиям.

Основной формой организации деятельности является групповая работа и работа в подгруппах, что дает возможность для успешной деятельности и способствует повышению интереса обучающихся к предмету занятия. Индивидуальная форма организации деятельности используется при реализации самостоятельных творческих идей или при подготовках к выставкам

Сведения о реализации программы в каникулярное время

Программа реализуется в каникулярное время по основному расписанию или по дополнительному расписанию, утверждённому на период весенних/осенних каникул.

Сведения об организации и проведении массовых мероприятий, создании необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей).

В рамках соблюдения принципа открытости дополнительного образования в объединениях, реализующих программу ежегодно проводятся открытые занятия для родителей (законных представителей) обучающихся, организуется семейный спортивный праздник, приуроченный к Дню Семьи и совместные спортивные тренировки в каникулярный период.

Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).

2. Сознательность и активность (разбор выполняемых заданий, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых заданий должна соответствовать уровню подготовки обучаемых).
4. Наглядность (создание образного представления об изготовлении изделий).
5. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности детей, уровень подготовки к занятию, склонности и интересы обучающихся)
6. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между обучаемыми возникают доброжелательные отношения людей, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).

Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДОП

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов образовательный процесс по дополнительным общеобразовательным программам организуется с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. Численность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов в учебной группе устанавливается до 15 человек.

Материально-техническое оснащение реализации программы.

Зал борьбы

Ковер для борьбы

Утяжелённые мячи

Манекен утяжелённый

Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог дополнительного образования.

Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура и спорт. История создания и развития самбо.	6	2	4	Рассказ, педагогическое наблюдение
2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	10	4	6	Рассказ, освоение теоретической информации
3	Общая физическая подготовка.	40	4	36	Рассказ, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности
4	Специальная физическая подготовка.	30	2	28	Рассказ, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет
5	Техническая подготовка.	28	4	24	Рассказ, педагогическое наблюдение
6	Тактическая подготовка.	14	4	10	Рассказ, педагогическое наблюдение
7	Морально-волевая подготовка.	6	2	4	Рассказ, освоение теоретической информации
8	Участие в соревнованиях	10	2	8	Педагогическое наблюдение, зачет
	ИТОГО за 1 год обучения:	144	24	120	

Второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение. Техника безопасности. Значение физической подготовки для самбиста.	4	2	2	Рассказ, опрос, беседа, педагогическое наблюдение
2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	8	4	4	Рассказ, врачебный контроль, педагогическое

					наблюдение
3	Общая физическая подготовка.	42	4	38	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности
4	Специальная физическая подготовка.	60	6	54	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет
5	Техническая подготовка.	42	4	38	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет
6	Тактическая подготовка.	30	4	26	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет
7	Морально-волевая подготовка.	12	4	8	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации
8	Правила организации и проведения соревнований.	8	4	4	Рассказ, освоение навыков теоретической деятельности
9	Участие в соревнованиях	10	2	8	Зачет
	ИТОГО за 2 год обучения:	216	34	182	

Третий год обучения

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение. Техника безопасности. Культура самбо.	4	2	2	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	8	4	4	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации
3	Общая физическая подготовка.	42	4	38	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет
4	Специальная физическая подготовка.	60	4	56	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет
5	Техническая подготовка.	42	4	38	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет
6	Тактическая подготовка.	30	4	26	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет
7	Морально-волевая подготовка.	12	4	8	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической

					информации
8	Правила организации и проведения соревнований.	8	2	6	Рассказ, освоение навыков теоретической деятельности
9	Участие в соревнованиях	10	2	8	Зачет
	ИТОГО за 3 год обучения:	216	30	186	

Четвертый год обучения

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Техника безопасности. Повторение изученного.	4	2	2	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
2	Совершенствование общей физической подготовки	42	4	38	Педагогическое наблюдение, освоение навыков практической деятельности, зачет
3	Совершенствование специальной физической подготовки	60	4	56	Педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет
4	Совершенствование технической подготовки	42	4	38	Педагогическое наблюдение, освоение навыков практической деятельности, зачет
5	Совершенствование тактической подготовки	30	4	26	Педагогическое наблюдение, освоение навыков практической деятельности, зачет
6	Морально-волевая подготовка.	12	4	8	Рассказ, освоение навыков теоретической деятельности,
7	Участие в соревнованиях	10	2	8	Зачет
	ИТОГО за 4 год обучения:	216	30	186	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2025	31.05.2026	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2025	31.05.2026	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09.2025	31.05.2026	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
4 год	01.09.2025	31.05.2026	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
Самбо 330
возраст обучающихся 7-17 лет

на 2025-2026 учебный год
группа 1

Год обучения: 1

Количество часов: 144

Составитель:
педагог дополнительного образования
Смирнова Анастасия Дмитриевна

Задачи программы

Обучающие

- Обучить обучающихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучить основам гигиены и закаливания;
- познакомить обучающихся с историей и культурой самбо;
- научить обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- обучить тактическим и практическим приемам борьбы самбо;
- обучить эффективному участию в соревнованиях различного статуса, а также выполнение юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Развивающие

- повысить общий уровень физической, технической и тактической подготовки обучающихся;
- развить умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- пробудить интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Воспитательные

- привлечь обучающихся к занятию физической культурой и спортом во внеучебное время;
- воспитать коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- научить самоконтролю через физические ощущения;
- сформировать навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- воспитать уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысить уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Планируемые результаты.

Предметные

- приобретут навык самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучатся основам гигиены и закаливания;
- будут знать историю и культуру самбо;
- научатся обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- освоят тактические и практические приемы борьбы самбо;
- приобретут навык эффективного участия в соревнованиях различного статуса, а также выполнению юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Метапредметные

- повысят общий уровень физической, технической и тактической подготовки;
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформируется интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Личностные

- начнут заниматься физической культурой и спортом во внеучебное время;
- сформируются коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- приучатся к самоконтролю через физические ощущения;
- приобретут навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- приобретут уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысится уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1.			Вводное занятие. Знакомство, развитие двигательных качеств, ОРУ.	2	Опрос, беседа, рассказ
2.			Инструктаж по технике безопасности, игры на развитие реакции на улице	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
3.			Игры на развитие хватательных рефлексов на улице	2	Педагогическое наблюдение
4.			Развитие двигательных качеств, эстафеты на улице	2	Педагогическое наблюдение
5.			Развитие ловкости, петушиные бои на улице	2	Педагогическое наблюдение, освоение навыков практической деятельности
6.			Развитие двигательных качеств, изучение самостраховки	2	Освоение теоретической информации
7.			Развитие координационных способностей, закрепление	2	Освоение навыков

			самостраховки		практической деятельности
8.			Развитие силовых способностей ,совершенствование самостраховки	2	Педагогическое наблюдение
9.			Развитие скоростно-силовых способностей, совершенствование самостраховки	2	Педагогическое наблюдение
10.			Напоминание т.б. игра хвосты, развитие хватательного рефлекса	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
11.			Ору, игры на развитие реакции	2	Педагогическое наблюдение
12.			Развитие двигательных качеств, эстафеты	2	Педагогическое наблюдение
13.			Изучение основ борьбы, правила борьбы	2	Рассказ, педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации
14.			Изучение основ борьбы, борьба в партере	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
15.			Борьба в партере, изучить удержание сбоку	2	освоение теоретической информации
16.			Борьба в партере, закрепить удержание сбоку	2	Освоение навыков практической деятельности
17.			Борьба в партере, совершенствовать удержание сбоку	2	Педагогическое наблюдение
18.			Напоминание т.б. совершенствовать удержание сбоку	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
19.			Изучить уход с удержания сбоку	2	Освоение теоретической информации
20.			Инструктаж по т.б. закрепить уход с удержания сбоку	2	Рассказ, освоение навыков практической деятельности
21.			Совершенствовать уход с удержания сбоку	2	Педагогическое наблюдение
22.			Совершенствовать уход с удержания сбоку	2	Педагогическое

					наблюдение
23.			Изучить болевой прием от удержания сбоку	2	Рассказ, освоение теоретической информации
24.			Закрепить болевой прием от удержания сбоку	2	Освоение навыков практической деятельности
25.			Совершенствовать болевой прием от удержания сбоку	2	Педагогическое наблюдение
26.			Совершенствовать болевой прием от удержания сбоку	2	Педагогическое наблюдение
27.			Напоминание о т.б. изучить переход на болевой прием	2	Рассказ, освоение теоретической информации
28.			Закрепить переход на болевой прием	2	Освоение навыков практической деятельности
29.			Совершенствовать переход на болевой прием	2	Педагогическое наблюдение
30.			Совершенствовать переход на болевой прием	2	Педагогическое наблюдение
31.			Изучить уходы с болевых приемов	2	Рассказ, освоение теоретической информации
32.			Закрепить уходы с болевых приемов	2	Освоение навыков практической деятельности
33.			Совершенствовать уходы с болевых приемов	2	Педагогическое наблюдение
34.			Совершенствовать уходы с болевых приемов	2	Педагогическое наблюдение
35.			Совершенствовать уходы с болевых приемов	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
36.			Развитие двигательных качеств	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
37.			Инструктаж по т.б. развитие двигательных качеств	2	Педагогическое наблюдение,

					зачет
38.			Повторение пройденных приемов	2	Рассказ, освоение теоретической информации
39.			Изучить бросок задняя подножка	2	Освоение навыков практической деятельности
40.			Закрепить бросок задняя подножка	2	Педагогическое наблюдение
41.			Совершенствовать бросок задняя подножка	2	Педагогическое наблюдение
42.			Совершенствовать бросок задняя подножка	2	Рассказ, освоение теоретической информации
43.			Напоминание т.б. изучить бросок передняя подножка	2	Освоение навыков практической деятельности
44.			Закрепить бросок передняя подножка	2	Педагогическое наблюдение
45.			Совершенствовать бросок передняя подножка	2	Педагогическое наблюдение
46.			Совершенствовать бросок передняя подножка	2	Рассказ, освоение теоретической информации
47.			Изучить бросок через бедро	2	Освоение навыков практической деятельности
48.			Закрепить бросок через бедро	2	Педагогическое наблюдение
49.			Совершенствовать бросок через бедро	2	Педагогическое наблюдение
50.			Совершенствовать бросок через бедро	2	Контрольный спарринг, зачет
51.			Повторить приемы в партере спарринги	2	Рассказ, освоение теоретической информации
52.			Напоминание о т.б. изучить бросок через плечо	2	Педагогическое

					наблюдение
53.			Закрепить бросок через плечо	2	Педагогическое наблюдение
54.			Совершенствовать бросок через плечо	2	Педагогическое наблюдение
55.			Совершенствовать бросок через плечо	2	Освоение теоретической информации
56.			Изучить бросок через плечо с колен	2	Освоение навыков практической деятельности
57.			Закрепить бросок через плечо с колен	2	Педагогическое наблюдение
58.			Совершенствовать бросок через плечо с колен	2	Педагогическое наблюдение
59.			Совершенствовать бросок через плечо с колен	2	Зачет
60.			Развитие двигательных качеств, спарринги	2	Рассказ, зачет
61.			Инструктаж по т.б. Повторение приемов в партере, спарринги	2	Рассказ, освоение теоретической информации
62.			Изучить бросок передняя подсечка	2	Освоение навыков практической деятельности
63.			Закрепить бросок передняя подсечка	2	Педагогическое наблюдение
64.			Совершенствовать бросок передняя подсечка	2	Педагогическое наблюдение
65.			Совершенствовать бросок передняя подсечка	2	Рассказ, освоение теоретической информации
66.			Закрепить бросок задняя подножка с захватом ноги	2	Освоение навыков практической деятельности
67.			Совершенствовать бросок задняя подножка с захватом ноги	2	Педагогическое наблюдение
68.			Напоминание о т.б. Совершенствовать бросок задняя подножка с захватом ноги	2	Рассказ, педагогическое наблюдение

69.			Повторение пройденных бросков, спарринги	2	Контрольный спарринг
70.			Ору, игры на развитие реакции и координации	2	Педагогическое наблюдение
71.			Повторение всех пройденных бросков и приемов	2	Зачет
72.			Подведение итогов года. Оценка индивидуальных достижений.	2	Беседа, зачет
			ИТОГО за год	144	

Содержание обучения

1.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура и спорт. История создания и развития самбо.
----	---

Знакомство. Техника безопасности на занятиях. План обучения. Физическая культура, как часть общей культуры общества. Её значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. История создания самбо. Развитие самбо в ДЮСШ. Лучшие спортсмены. Самбо в России. Приоритетное направление.

Практика: подготовка тематических докладов, просмотр и обсуждение схваток.

2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.
---	---

Скелет человека. Основные сведения. Укрепление здоровья. Суставы и мышцы. Нагрузка во время тренировочного процесса. Деятельность мышц. Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития. Гигиенические правила и нормы. Требования к занимающимся в кружке. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Основы самоконтроля. Порядок врачебного контроля.

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.

Практика: составление личных карточек. Упражнения на самоконтроль. Подготовка и прохождение медосмотра. Уроки безопасных падений. Подготовка тематических сообщений.

3	Общая физическая подготовка.
---	------------------------------

Этапы совершенствования. Направленность общей физической подготовки. Построение разминки в самбо.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.

Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

4	Специальная физическая подготовка.
---	------------------------------------

Этапы совершенствования. Направленность специальной физической подготовки.

Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.).

5	Техническая подготовка.
---	-------------------------

Общие понятия о технике. Технический арсенал самбиста. Броски. Болевые приемы. Удержания. Удары. Удушающие приемы. Терминология самбо.

Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.

Практика: отработка технических упражнений, проведение учебных боев, анализ встреч, коллективное обсуждение и анализ применения технических приемов и др.

6	Тактическая подготовка.
---	-------------------------

Для достижения победы в схватке значительную часть своего внимания самбист должен направлять на тактику. Этого можно достигнуть только длительной тренировкой своих основных движений и приемов с целью превратить эти приемы в прочные и устойчивые двигательные навыки, на выполнение которых в схватках тратилось бы возможно меньше нервной энергии. Для выполнения любого своего замысла самбисту необходимо быть наблюдательным, бдительным и иметь непреклонную волю к победе. Без развития этих качеств самбист не сможет использовать знание тактики.

Борьба. Нападение. Активная оборона. Переломный момент боя. Стратегические основы боя.

Практика: участие в тренировочных схватках и соревнованиях, подготовка тематических сообщений.

7	Морально-волевая подготовка.
---	------------------------------

Психологические качества самбиста. Важность морально-волевой подготовки. Упражнения для самосовершенствования. Смелость. Выдержка. Настойчивость. Решительность. Сознательность. Уважение к противнику. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Практика: участие в постановочных боях, выполнение упражнений на совершенствование, подготовка тематических сообщений, участие в соревнованиях.

8	Участие в соревнованиях
---	-------------------------

Значение соревнований для личностного роста. Виды соревнований. Правила проведения и определения победителей. Техника безопасности на соревнованиях и по дороге к месту соревнований. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток. Практика: участие в соревнованиях, обсуждение итогов соревнований, самоанализ и коллективное обсуждение.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
Самбо 330
возраст обучающихся 7-17 лет

на 2025-2026 учебный год

группа 2

Год обучения: 2
Количество часов: 216

Составитель:
педагог дополнительного образования
Смирнова Анастасия Дмитриевна

Задачи программы

Обучающие

- Обучить обучающихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучить основам гигиены и закаливания;
- познакомить обучающихся с историей и культурой самбо;
- научить обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- обучить тактическим и практическим приемам борьбы самбо;
- обучить эффективному участию в соревнованиях различного статуса, а также выполнение юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Развивающие

- повысить общий уровень физической, технической и тактической подготовки обучающихся;
- развить умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- пробудить интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Воспитательные

- привлечь обучающихся к занятию физической культурой и спортом во внеучебное время;
- воспитать коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- научить самоконтролю через физические ощущения;
- сформировать навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- воспитать уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысить уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Планируемые результаты.

Предметные

- приобретут навык самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучатся основам гигиены и закаливания;
- будут знать историю и культуру самбо;
- научатся обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- освоят тактические и практические приемы борьбы самбо;
- приобретут навык эффективного участия в соревнованиях различного статуса, а также выполнению юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Метапредметные

- повысят общий уровень физической, технической и тактической подготовки;
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформируется интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Личностные

- начнут заниматься физической культурой и спортом во внеучебное время;
- сформируются коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- приучатся к самоконтролю через физические ощущения;
- приобретут навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- приобретут уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысится уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия по	Дата занятия по	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1.			Инструктаж по Т/Б. Повторение.	2	Опрос, беседа, рассказ
2.			Страховка, удержание сбоку (занятие на школьном стадионе)	2	Освоение теоретической информации
3.			Эстафеты, спорт игры (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
4.			Страховка, задняя подножка (занятие на школьном стадионе)	2	Теория, освоение навыков
5.			Страховка, задняя подножка, удержание сбоку, уходы (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
6.			Эстафеты, подвижные игры (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
7.			Задняя подножка с захватом головы	(занятие на школ	Освоение навыков практической деятельности

8.			Рычаг локтя от удержания сбоку (занятие на школьном стадионе)	2	Освоение навыков практической деятельности
9.			Эстафеты, спорт. Игры (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
10.			Задняя подножка как контр прием	2	Освоение навыков практической деятельности
11.			Рычаг локтя	2	Освоение навыков практической деятельности
12.			Эстафеты, подвижные игры	2	Педагогическое наблюдение
13.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
14.			Техника безопасности, удержание сбоку	2	Рассказ, освоение теоретической информации
15.			Эстафеты, спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
16.			Узел локтя ногой	2	Теория, освоение навыков практической
17.			Передняя подножка с захватом головы	2	Теория, освоение навыков практической
18.			Эстафеты, спортивные игры	2	Педагогическое наблюдение
19.			Узел локтя от удержания сбоку	2	Теория, освоение навыков практической
20.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
21.			Эстафеты спортивные игры	2	Педагогическое наблюдение
22.			Передняя подножка с	2	Освоение
23.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
24.			Эстафеты, спортивные игры	2	Педагогическое наблюдение

25.			Передняя подножка с двухсторонним захватом	2	Освоение навыков практической деятельности
26.			Совершенствование своих бросков	2	Педагогическое наблюдение
27.			Техника безопасности. Рычаг локтя через колено	2	Рассказ, освоение навыков практической деятельности
28.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
29.			Совершенствование своих бросков	2	педагогическое наблюдение
30.			Прочие виды борьбы. Эстафеты	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
31.			Переход с передней подножки на заднюю	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
32.			Рычаг локтя	2	Педагогическое наблюдение
33.			Эстафеты, спортивные игры	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
34.			Переход от передней подножки к	2	Зачет
35.			Закрепление пройденного материала	2	Теория, освоение навыков практической деятельности, педагогическое наблюдение
36.			Эстафеты. Борьба на коленях	2	педагогическое наблюдение

37.			Совершенствование техники борьбы стоя	2	педагогическое наблюдение
38.			Совершенствование техники борьбы стоя	2	педагогическое наблюдение
39.			Эстафеты. Спортивные игры	2	Рассказ
40.			Напоминание о Т.Б. страховка,	2	Зачет
41.			Закрепление пройденного материала	2	педагогическое наблюдение
42.			Эстафеты. Спортивные игры	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
43.			Переход от передней подножки на заднюю	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
44.			Переворот с захватом двух рук	2	педагогическое наблюдение
45.			Эстафеты. Спортивные игры	2	Зачет
46.			Совершенствование изученной техники	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
47.			Переворот с захватом руки и ноги	2	педагогическое наблюдение
48.			Эстафеты. Борьба на коленях	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
49.			Бросок через бедро	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
50.			Переворот с захватом руки и ноги	2	педагогическое наблюдение
51.			Эстафеты. Спортивные игры	2	Зачет

52.			Закрепление изученного материала	2	педагогическое наблюдение
53.			Инструктаж по технике безопасности. Отработка захватов.	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
54.			Совершенствование изученной техники	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
55.			Передняя подножка от боковой подножки	2	педагогическое наблюдение
56.			Передняя подножка от боковой подножки	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
57.			Эстафеты. Спортивные игры	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
58.			Бросок через голову с поясом	2	педагогическое наблюдение
59.			Переворот кувырком	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
60.			Спортивные игры. Футбол	2	Педагогическое наблюдение
61.			Бросок через голову с захватом ноги	2	педагогическое наблюдение
62.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
63.			Эстафеты, спортивные игры	2	Теория, освоение
64.			Закрепление пройденного материала	2	педагогическое наблюдение

65.			Задняя подножка от передней подсечки	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
66.			Спортивные игры, эстафеты	2	Педагогическое наблюдение
67.			Переворот с захватом руки и ноги	2	педагогическое наблюдение
68.			Совершенствование техники борьбы стоя	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
69.			Эстафеты. Спортивные игры	2	Зачет
70.			Бросок через голову с захватом пояса	2	Педагогическое наблюдение
71.			Закрепление пройденного материала	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
72.			Эстафета. Спортивные игры	2	Зачет
73.			Переход на болевой прием от удержания сбоку	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
74.			Закрепление пройденного материала	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
75.			Бросок через плечо с колен	2	Педагогическое наблюдение
76.			Переход на удержание сбоку	2	Зачет
77.			Спарринги, спортивные игры	2	Теория, освоение навыков практической деятельности

78.			Закрепление пройденного материала	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
79.			Передняя подножка с колена	2	Врачебный контроль, рассказ, педагогическое наблюдение
80.			Уход от удержания сбоку	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
81.			Гигиена, врачебный контроль.	2	Зачет
82.			Уходы от болевых приемов	2	Врачебный контроль, рассказ. Контрольный спарринг
83.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
84.			Гигиена, врачебный контроль. Спарринги	2	Освоение теоретической информации
85.			Закрепление пройденного материала	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный спарринг
86.			Ущемление ахиллесова сухожилия	2	освоение навыков практической деятельности
87.			Гигиена. Врачебный контроль.	2	Зачет
88.			Ущемление ахиллесова сухожилия при атаке со стороны ног	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный спарринг
89.			Закрепление пройденного материала	2	освоение
90.			Гигиена. Врачебный контроль.	2	Зачет

91.			Ущемление ахиллесова сухожилия	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный спарринг
92.			Закрепление пройденного материала	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
93.			Гигиена. Врачебный контроль.	2	Зачет
94.			Удержание со стороны ног	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный спарринг
95.			Закрепление пройденного материала	2	Освоение теоретической информации
96.			Гигиена. Врачебный контроль. Спарринги.	2	Педагогическое наблюдение
97.			Мельница с колен от плеча с колен	2	освоение навыков практической деятельности
98.			Спортивные игры. Эстафеты	2	Врачебный контроль
99.			Мельница с колен от плеча с колен	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
100.			Гигиена. Врачебный контроль.	2	Зачет
101.			Переворот кувырком	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный спарринг
102.			Закрепление пройденного материала	2	Педагогическое наблюдение
103.			Гигиена. Врачебный контроль. Спарринги.	2	Педагогическое наблюдение
104.			Совершенствование изученной техники	2	Врачебный контроль

105.			Совершенствование изученной техники	2	Педагогическое наблюдение
106.			Гигиена. Врачебный контроль. Спарринги.	2	Педагогическое наблюдение
107.			Совершенствование изученной техники Спортивные игры	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный спарринг
108.			Подведение итогов года. Оценка индивидуальных достижений	2	Педагогическое наблюдение
			Резервное занятие		

Содержание обучения

1.	Введение. Техника безопасности. Значение физической подготовки для самбиста./ Культура самбо.
----	---

Планирование на год. Техника безопасности. Физическая культура и спорт, как средства воспитания человека. Понятие о необходимой самообороне. Правомерность применения приемов.

Практика: Подготовка тематических докладов. Участие в тематических дебатах.

2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.
---	---

Преодолевающая, удерживающая, уступающая работа мышц. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Самоконтроль.

Практика: работа с дневником самоконтроля, подготовка тематических сообщений, подготовка и прохождение медосмотров.

3	Общая физическая подготовка.
---	------------------------------

Повторяет и расширяет курс 1 года. Наибольшее внимание уделяется упражнениям на выносливость и силовым упражнениям. Нормативы приведены в приложениях 2-5 литературы №1.

4	Специальная физическая подготовка.
---	------------------------------------

Обучение самостраховке при падении на спину. Изучение самостраховки при падении на бок. Самостраховка: падение вперед с опорой на руки. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед через плечо.

Практика: изучение техники вышеозначенных приемов и отработка их на практике, в тренировочных боях, на соревнованиях.

5	Техническая подготовка.
---	-------------------------

Приемы в стойке. Задняя подножка под выставленную ногу. Бросок через бедро. Приемы борьбы лежа. Удержания сбоку. Удержание верхом. Удержание поперек. Рычаг локтя

через бедро. Узел плеча противнику, лежащему на животе. Ущемление ахиллова сухожилия. Рычаг локтя. Освобождения от захватов Освобождение от захвата за волосы сзади. Освобождение от захвата за волосы спереди. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками. Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук). Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). Освобождение от захвата руки рукой. Освобождение от захвата кистей. Освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди. Освобождение от захвата рукавов. Защиты от ударов. Защита от удара ногой снизу. Защита от удара ножом сверху. Защита от удара ножом снизу. Защита от удара ножом наотмашь. Защита от удара палкой сверху. Защита от прямого удара в голову броском через бедро. Защита от прямого удара ногой вперед.

Практика: изучение техники вышеозначенных приемов и отработка их на практике, в тренировочных боях, на соревнованиях.

6	Тактическая подготовка.
---	-------------------------

Метод внезапности. Метод подавления. Метод изматывания сил противника. Метод отвлечения. Метод вызовов. Планирование схватки. Планирование соревнования в целом. Захваты для нападения. Отвлекающие захваты. Внезапные захваты и др. Распределение сил. Моральное давление. Методы защиты. Практика: Решение тактических задач, участие в схватках.

7	Морально-волевая подготовка.
---	------------------------------

Самовоспитание. Особенности формирования моральных и волевых качеств. Психологические качества самбиста. Упражнения для самосовершенствования. Смелость. Выдержка. Настойчивость. Решительность. Сознательность. Уважение к противнику. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Практика: участие в тренировочных боях, выполнение упражнений на самосовершенствование, подготовка тематических сообщений, участие в соревнованиях.

8	Правила организации и проведения соревнований.
---	--

Оборудование залов для занятий борьбой самбо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и крышкой. Спортивная одежда и обувь борца самбиста, уход за ними.

9	Участие в соревнованиях
---	-------------------------

Значение соревнований для личностного роста. Техника безопасности на соревнованиях и по дороге к месту соревнований. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

Практика: участие в соревнованиях, обсуждение итогов соревнований, самоанализ и коллективное обсуждение.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
Самбо 330
Возраст обучающихся 7-17 лет

на 2025-2026 учебный год

группа 3

Год обучения: 3
Количество часов: 216

Составитель:
педагог дополнительного образования
Петров Николай Александрович

Задачи программы

Обучающие

- Обучить обучающихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучить основам гигиены и закаливания;
- познакомить обучающихся с историей и культурой самбо;
- научить обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- обучить тактическим и практическим приемам борьбы самбо;
- обучить эффективному участию в соревнованиях различного статуса, а также выполнение юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Развивающие

- повысить общий уровень физической, технической и тактической подготовки обучающихся;
- развить умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- пробудить интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Воспитательные

- привлечь обучающихся к занятию физической культурой и спортом во внеучебное время;
- воспитать коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- научить самоконтролю через физические ощущения;
- сформировать навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- воспитать уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысить уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Планируемые результаты.

Предметные

- приобретут навык самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучатся основам гигиены и закаливания;
- будут знать историю и культуру самбо;
- научатся обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- освоят тактические и практические приемы борьбы самбо;
- приобретут навык эффективного участия в соревнованиях различного статуса, а также выполнению юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Метапредметные

- повысят общий уровень физической, технической и тактической подготовки;
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформируется интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Личностные

- начнут заниматься физической культурой и спортом во внеучебное время;
- сформируются коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- приучатся к самоконтролю через физические ощущения;
- приобретут навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- приобретут уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысится уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1.			ОРУ, развитие двигательных качеств (занятие на школьном стадионе)	2	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
2.			Инструктаж по т.б. Повторение ранее пройденных бросков (занятие на школьном стадионе)	2	Опрос, беседа, рассказ
3.			Повторение ранее пройденных бросков, развитие силовых качеств (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
4.			Совершенствование ранее пройденных бросков и приемов (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
5.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги (занятие на школьном стадионе)	2	Рассказ, контрольный спарринг
6.			Совершенствование болевых приемов на руки (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
7.			Совершенствование болевых приемов на руки (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение

8.			Развитие скоростно-силовых способностей, набрасывание (занятие на школьном стадионе)	2	Освоение навыков практической деятельности
9.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности
10.			Совершенствование ранее пройденных бросков	2	Педагогическое наблюдение
11.			Совершенствование переходов на болевой прием	2	Педагогическое наблюдение
12.			Совершенствование болевых приемов	2	Педагогическое наблюдение
13.			Совершенствование бросков с падением	2	Педагогическое наблюдение
14.			Напоминание о т.б. Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Рассказ, беседа, опрос, контрольный спарринг
15.			Совершенствование подножек, развитие координации	2	Педагогическое наблюдение
16.			Набрасывание на скорость, развитие скоростно-силовых способностей	2	Освоение навыков практической деятельности
17.			Совершенствование ранее пройденных бросков	2	Педагогическое наблюдение
18.			Совершенствование выведения из равновесия	2	Педагогическое наблюдение
19.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный спарринг
20.			Совершенствование бросков с колен	2	Педагогическое наблюдение
21.			Развитие выносливости набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности
22.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, спарринг
23.			Совершенствование переходов на болевые приемы и удержания	2	Педагогическое наблюдение
24.			Совершенствование уходов с болевых приемов и удержаний	2	Педагогическое наблюдение

25.			Совершенствование подсечек	2	Педагогическое наблюдение
26.			Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическое наблюдение
27.			Напоминание т.б. совершенствовать болевой прием идвига	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
28.			Совершенствование болевого приема идвига.	2	Педагогическое наблюдение, освоение навыков практической деятельности
29.			Совершенствование ранее пройденных бросков	2	Педагогическое наблюдение
30.			Инструктаж по т.б. Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Рассказ, педагогическое наблюдение, контрольный спарринг
31.			Совершенствование передней подсечки	2	Педагогическое наблюдение
32.			Повторение броска зацеп под одноименную ногу	2	Педагогическое наблюдение
33.			Совершенствование броска зацеп под одноименную ногу	2	Педагогическое наблюдение
34.			Совершенствование броска зацеп под одноименную ногу	2	Педагогическое наблюдение
35.			Совершенствование болевого приема узел плеча	2	Педагогическое наблюдение
36.			Совершенствование болевых приемов на руки	2	Педагогическое наблюдение
37.			Совершенствование болевых приемов на ноги	2	Педагогическое наблюдение
38.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Рассказ, беседа, контрольный спарринг
39.			Напоминание т.б. развитие координации, регби	2	Рассказ. Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
40.			Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическое наблюдение
41.			Повторение переходов на удержание. Борьба в партере	2	Педагогическое наблюдение
42.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, спарринг
43.			Повторение подсечек	2	Педагогическое наблюдение

44.			Совершенствование подсечек	2	Педагогическое наблюдение
45.			Совершенствование подсечек	2	Педагогическое наблюдение
46.			Развитие скоростно-силовых способностей набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности
47.			Совершенствование ранее пройденных бросков	2	Педагогическое наблюдение
48.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение теоретической информации, контрольный спарринг
49.			Развитие двигательных качеств	2	Педагогическое наблюдение
50.			Повторить бросок скручиванием	2	Педагогическое наблюдение
51.			Совершенствовать бросок скручиванием	2	Педагогическое наблюдение
52.			Развитие двигательных качеств		Освоение навыков практической деятельности
53.			Инструктаж по т.б. повторение пройденных бросков	2	Рассказ, педагогическое наблюдение,
54.			Развитие скоростно-силовых способностей набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности
55.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный спарринг
56.			Разучить переход от рычага локтя к рычагу колена	2	Освоение навыков практической деятельности
57.			Закрепить переход от рычага локтя к рычагу колена	2	Педагогическое наблюдение
58.			Совершенствовать переход от рычага локтя к рычагу колена	2	Педагогическое наблюдение
59.			Совершенствовать переход от рычага локтя к рычагу колена	2	Педагогическое наблюдение
60.			Совершенствовать болевые приемы на ноги	2	Педагогическое наблюдение
61.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков

					практической деятельности, контрольный спарринг
62.			Напоминание о т.б. развитие скоростно-силовых способностей	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
63.			Совершенствование бросков с колен	2	Педагогическое наблюдение
64.			Совершенствование бросков с колен	2	Педагогическое наблюдение
65.			Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическое наблюдение
66.			Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическое наблюдение
67.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный спарринг
68.			Совершенствование болевых приемов на руки	2	Педагогическое наблюдение
69.			Развитие двигательных качеств регби	2	Освоение навыков практической деятельности
70.			Развитие скоростно-силовых способностей набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности
71.			Совершенствование бросков скручиванием	2	Педагогическое наблюдение
72.			Совершенствование бросков скручиванием	2	Педагогическое наблюдение
73.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение теоретической информации, контрольный спарринг
74.			Напоминание т.б. Совершенствование уходов с болевых приемов	2	Рассказ. Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
75.			Совершенствование уходов с удержаний	2	Педагогическое наблюдение
76.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение теоретической информации, контрольный спарринг

77.			Совершенствование бросков с колен	2	Педагогическое наблюдение
78.			Совершенствование бросков скручивание	2	Педагогическое наблюдение
79.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный спарринг
80.			Развитие двигательных качеств. Регби	2	Освоение навыков практической деятельности
81.			Совершенствование пройденных бросков	2	Педагогическое наблюдение
82.			Совершенствование переходов на удержания	2	Педагогическое наблюдение
83.			Совершенствование переходов на болевой прием	2	Педагогическое наблюдение
84.			Повторение контрприемов	2	Педагогическое наблюдение
85.			Совершенствование контрприемов	2	Педагогическое наблюдение
86.			Совершенствование контрприемов	2	Педагогическое наблюдение
87.			Инструктаж по т.б. Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Рассказ, педагогическое наблюдение, контрольный спарринг
88.			Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическое наблюдение
89.			Совершенствование броска мельница	2	Педагогическое наблюдение
90.			Совершенствование броска висячка	2	Педагогическое наблюдение
91.			Совершенствование бросков с захватом ног	2	Педагогическое наблюдение
92.			Совершенствование защиты от бросков с захватом ног	2	Педагогическое наблюдение
93.			Развитие скоростно-силовых способностей набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности
94.			Совершенствование приемов в партере	2	Педагогическое наблюдение
95.			Совершенствование подхвата	2	Педагогическое наблюдение
96.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической

					деятельности, контрольный спарринг
97.			Совершенствование уходов с удержания	2	Педагогическое наблюдение
98.			Совершенствование уходов с болевых приемов	2	Педагогическое наблюдение
99.			Развитие двигательных качеств . регби	2	Освоение навыков практической деятельности
100.			Напоминание т.б. Совершенствование ранее пройденных приемов	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
101.			Развитие скоростно-силовых способностей набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности
102.			Совершенствование бросков вперед	2	Педагогическое наблюдение
103.			Совершенствование бросков назад	2	Педагогическое наблюдение
104.			Совершенствование бросков с захватом ног	2	Педагогическое наблюдение
105.			Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическое наблюдение
106.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный спарринг
107.			Совершенствование пройденных бросков и контрприемов	2	Педагогическое наблюдение
108.			Подведение итогов года. Оценка индивидуальных достижений.	2	Рассказ, беседа, зачет
			Резервное занятие		

Содержание обучения

1.	Введение. Техника безопасности. Значение физической подготовки для самбиста./ Культура самбо.
----	---

Планирование на год. Техника безопасности. Физическая культура и спорт, как средства воспитания человека. Понятие о необходимой самообороне. Правомерность применения приемов.

Практика: Подготовка тематических докладов. Участие в тематических дебатах.

2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.
---	---

Преодолевающая, удерживающая, уступающая работа мышц. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Самоконтроль.

Практика: работа с дневником самоконтроля, подготовка тематических сообщений, подготовка и прохождение медосмотров.

3	Общая физическая подготовка.
---	------------------------------

Повторяет и расширяет курс 1 года. Наибольшее внимание уделяется упражнениям на выносливость и силовым упражнениям. Нормативы приведены в приложениях 2-5 литературы №1.

4	Специальная физическая подготовка.
---	------------------------------------

Обучение самостраховке при падении на спину. Изучение самостраховки при падении на бок. Самостраховка: падение вперед с опорой на руки. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед через плечо.

Практика: изучение техники вышеозначенных приемов и отработка их на практике, в тренировочных боях, на соревнованиях.

5	Техническая подготовка.
---	-------------------------

Приемы в стойке. Задняя подножка под выставленную ногу. Бросок через бедро. Приемы борьбы лежа. Удержания сбоку. Удержание верхом. Удержание поперек. Рычаг локтя через бедро. Узел плеча противнику, лежащему на животе. Ущемление ахиллова сухожилия. Рычаг локтя. Освобождения от захватов Освобождение от захвата за волосы сзади. Освобождение от захвата за волосы спереди. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками. Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук). Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). Освобождение от захвата руки рукой. Освобождение от захвата кистей. Освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди. Освобождение от захвата рукавов. Защиты от ударов. Защита от удара ногой снизу. Защита от удара ножом сверху. Защита от удара ножом снизу. Защита от удара ножом наотмашь. Защита от удара палкой сверху. Защита от прямого удара в голову броском через бедро. Защита от прямого удара ногой вперед.

Практика: изучение техники вышеозначенных приемов и отработка их на практике, в тренировочных боях, на соревнованиях.

6	Тактическая подготовка.
---	-------------------------

Метод внезапности. Метод подавления. Метод изматывания сил противника. Метод отвлечения. Метод вызовов. Планирование схватки. Планирование соревнования в целом. Захваты для нападения. Отвлекающие захваты. Внезапные захваты и др. Распределение сил. Моральное давление. Методы защиты. Практика: Решение тактических задач, участие в схватках.

7	Морально-волевая подготовка.
---	------------------------------

Самовоспитание. Особенности формирования моральных и волевых качеств. Психологические качества самбиста. Упражнения для самосовершенствования. Смелость. Выдержка. Настойчивость. Решительность. Сознательность. Уважение к противнику. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Практика: участие в тренировочных боях, выполнение упражнений на самосовершенствование, подготовка тематических сообщений, участие в соревнованиях.

8	Правила организации и проведения соревнований.
---	--

Оборудование залов для занятий борьбой самбо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Спортивная одежда и обувь борца самбиста, уход за ними.

9	Участие в соревнованиях
---	-------------------------

Значение соревнований для личностного роста. Техника безопасности на соревнованиях и по дороге к месту соревнований. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

Практика: участие в соревнованиях, обсуждение итогов соревнований, самоанализ и коллективное обсуждение.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
Самбо 330
возраст обучающихся 7-17 лет

на 2025-2026 учебный год

группа 4

Год обучения: 4
Количество часов: 216

Составитель:
педагог дополнительного образования
Петров Николай Александрович.

Задачи программы

Обучающие

- Обучить обучающихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучить основам гигиены и закаливания;
- познакомить обучающихся с историей и культурой самбо;
- научить обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- обучить тактическим и практическим приемам борьбы самбо;
- обучить эффективному участию в соревнованиях различного статуса, а также выполнение юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Развивающие

- повысить общий уровень физической, технической и тактической подготовки обучающихся;
- развить умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- пробудить интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Воспитательные

- привлечь обучающихся к занятию физической культурой и спортом во внеучебное время;
- воспитать коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- научить самоконтролю через физические ощущения;
- сформировать навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- воспитать уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысить уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Планируемые результаты.

Предметные

- приобретут навык самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучатся основам гигиены и закаливания;
- будут знать историю и культуру самбо;
- научатся обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- освоят тактические и практические приемы борьбы самбо;
- приобретут навык эффективного участия в соревнованиях различного статуса, а также выполнению юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Метапредметные

- повысят общий уровень физической, технической и тактической подготовки;
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформируется интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Личностные

- начнут заниматься физической культурой и спортом во внеучебное время;
- сформируются коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- приучатся к самоконтролю через физические ощущения;
- приобретут навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- приобретут уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысится уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1.			Тех безоп. Соверш. Инд. Техн. (занятие на школьном стадионе)	2	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
2.			Спаринги. Спорт игры (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
3.			Контр приёмы от броска вперёд (занятие на школьном стадионе)	2	Освоение навыков практической деятельности
4.			Совершенств индивидуальные (занятие на школьном стадионе) техники	2	Педагогическое наблюдение
5.			Спарринги. Спорт игры (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
6.			Узел выседом (занятие на школьном стадионе)	2	Освоение навыков практической деятельности
7.			Совершенств индивидуальной техники (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
8.			Спарринги. Спорт игры (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение

9.			Контр приём от канарейки	2	Освоение навыков практической деятельности
10.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
11.			Спарринги .спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
12.			Посадка от бедра	2	Освоение навыков практической деятельности
13.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
14.			Спарринги, спорт игры. Повтор т. б.	2	Контрольный спарринг, педагогическое наблюдение
15.			Мельница с выседом	2	Освоение навыков практической деятельности
16.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
17.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
18.			Бросок через голову с захватом ноги	2	Освоение навыков практической деятельности
19.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
20.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
21.			Атака со стороны ног	2	Освоение навыков практической деятельности
22.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
23.			Спарринги. спорт игры	2	Контрольный спарринг, педагогическое наблюдение
24.			Совершенств индивид техники	2	Зачет
25.			Мельница от броска с колен	2	Освоение навыков практической деятельности
26.			Закрепление пройденного матер. Спарринги	2	Зачет

27.			Техника безоп.узел локтя	2	Рассказ, освоение навыков практической деятельности
28.			Обратная мельница	2	Освоение навыков практической деятельности
29.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
30.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
31.			Закрепление пройден. материала	2	Зачет
32.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
33.			Мельница от броска с колен	2	Освоение навыков практической деятельности
34.			Закрепление пройден материала	2	Зачет
35.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
36.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
37.			Бычок	2	Освоение навыков практической деятельности
38.			Спарринги. Индивид техники	2	Контрольный спарринг
39.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
40.			Техника безопас. Соверш индивид техники	2	Рассказ, освоение навыков практической деятельности
41.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
42.			Бросок через голову с подсечкой	2	Освоение навыков практической деятельности
43.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
44.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение

45.			Болевой со стойки выбивая ногу	2	Освоение навыков практической деятельности
46.			Совершенств борьбы в партере	2	Педагогическое наблюдение
47.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
48.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
49.			Совершенств пройденного материала	2	Педагогическое наблюдение
50.			Спарринги. спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
51.			Узел плеча от удержания сбоку	2	Освоение навыков практической деятельности
52.			Совершенств индивид техники		Освоение навыков практической деятельности
53.			Техника безопас. Закрепление пройденного материала	2	Рассказ, зачет
54.			Зацеп изнутри	2	Освоение навыков практической деятельности
55.			Спарринги. Регби	2	Педагогическое наблюдение
56.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
57.			Зацеп изнутри одноимённой ногой	2	Освоение навыков практической деятельности
58.			Спарринги. футбол	2	Педагогическое наблюдение
59.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
60.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
61.			Спарринги .Регби	2	Педагогическое наблюдение
62.			Совершенств индивидуал техники	2	Педагогическое наблюдение
63.			Техника безопасности. Закреплен пройд материала	2	Рассказ, зачет
64.			Спарринги.спорт игры	2	Педагогическое наблюдение

65.			Болевой со стойки...висячка	2	освоение навыков практической деятельности
66.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
67.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
68.			Подсечка в темп шагов	2	Освоение навыков практической деятельности
69.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
70.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
71.			Совершенств индивидуал техники	2	Педагогическое наблюдение
72.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
73.			Совершенствование индивидуал техники	2	Педагогическое наблюдение
74.			Техника безопасности. Закрепление пройденного материала	2	Рассказ, зачет
75.			вертушка	2	освоение навыков практической деятельности
76.			Спарринги. футбол	2	Педагогическое наблюдение
77.			Спарринги. Закрепление пройденного	2	Контрольный спарринг
78.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
79.			Контр приём от канарейки	2	Освоение навыков практической деятельности
80.			Спарринги. футбол	2	Педагогическое наблюдение
81.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
82.			Совершенств пройденного материала	2	Педагогическое наблюдение
83.			Спарринги. футбол	2	Педагогическое наблюдение
84.			Бросок через голову с захватом ноги	2	Освоение навыков практической деятельности

85.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
86.			Спарринги. футбол	2	Педагогическое наблюдение
87.			Техника безопасности .совершенств. Индивид техники	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
88.			Посадка-бацанючка	2	Освоение навыков практической деятельности
89.			Спарринги. спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
90.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
91.			Совершенствование индивидуал техники	2	Педагогическое наблюдение
92.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
93.			Разрывы сцепленных рук	2	Освоение навыков практической деятельности
94.			Закреплен пройденного материала	2	Зачет
95.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
96.			Совершенств индивидуал техники	2	Педагогическое наблюдение
97.			Ущемление икроножной мышцы	2	Освоение навыков практической деятельности
98.			Спарринги. Спортигры	2	Педагогическое наблюдение
99.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
100.			Техника безопасности. Соверш индивид техники	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
101.			Спарринги. Футбол	2	Педагогическое наблюдение
102.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
103.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
104.			Спарринги. футбол	2	Педагогическое наблюдение
105.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение

106.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
107.			Спарринги. футбол	2	Педагогическое наблюдение
108.			Подведение итогов года. Оценка индивидуальных достижений.	2	Рассказ, беседа, зачет
			Резервное занятие		

Содержание обучения

1.	Техника безопасности. Повторение изученного.
----	--

Техника безопасности. Повторение бросков. Повторение подсечек. Повторение приемов удержания. Понятие о необходимой самообороне. Правомерность применения приемов. Практика: Подготовка тематических докладов. Участие в тематических дебатах.

2	Совершенствование общей физической подготовки
---	---

Повторяет и расширяет курс 3 года. Наибольшее внимание уделяется удержаниям, упражнениям на выносливость и силовым упражнениям. Нормативы приведены в приложениях 2-5 литературы №1.

3	Совершенствование специальной физической подготовки.
---	--

Повторение способов самостраховки при падениях. Отработка падений. Самостраховка при падениях на руки, на спину, на бок. Самостраховка: падение вперед с опорой на руки. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед через плечо.

Практика: отработка техники вышеозначенных приемов на практике, в тренировочных боях, на соревнованиях.

4	Совершенствование технической подготовки.
---	---

Усложнение и совершенствование курса 3 года обучения. Приемы в стойке. Задняя подножка под выставленную ногу. Бросок через бедро. Приемы борьбы лежа. Удержания сбоку. Удержание верхом. Удержание поперек. Рычаг локтя через бедро. Узел плеча противнику, лежащему на животе. Ущемление ахиллова сухожилия. Рычаг локтя. Освобождения от захватов Освобождение от захвата за волосы сзади. Освобождение от захвата за волосы спереди. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками. Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук). Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). Освобождение от захвата руки рукой. Освобождение от захвата кистей. Освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди. Освобождение от захвата рукавов. Защиты от ударов. Защита от удара ногой снизу. Защита от удара ножом сверху. Защита от удара ножом снизу. Защита от удара ножом наотмашь. Защита от удара палкой сверху. Защита от прямого удара в голову броском через бедро. Защита от прямого удара ногой вперед.

Практика: изучение техники вышеозначенных приемов и отработка их на практике, в тренировочных боях, на соревнованиях.

5	Совершенствование тактической подготовки.
---	---

Усложнение и совершенствование курса 3 года обучения. Контроль соперника. Давление без применения силы. Метод внезапности. Метод подавления. Метод изматывания сил противника. Метод отвлечения. Метод вызовов. Планирование схватки. Планирование соревнования в целом. Захваты для нападения. Отвлекающие захваты. Внезапные захваты и др. Распределение сил. Моральное давление. Методы защиты. Практика: Решение тактических задач, участие в схватках.

6	Морально-волевая подготовка.
---	------------------------------

Самовоспитание. Особенности формирования моральных и волевых качеств. Психологические качества самбиста. Упражнения для самосовершенствования. Смелость. Выдержка. Настойчивость. Решительность. Сознательность. Уважение к противнику. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Практика: участие в тренировочных боях, выполнение упражнений на самосовершенствование, подготовка тематических сообщений, участие в соревнованиях.

7	Участие в соревнованиях
---	-------------------------

Значение соревнований для личностного роста. Техника безопасности на соревнованиях и по дороге к месту соревнований. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

Практика: участие в соревнованиях, обсуждение итогов соревнований, самоанализ и коллективное обсуждение.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
Самбо 330
возраст обучающихся 7-17 лет

на 2025-2026 учебный год

группа 11

Год обучения: 1

Количество часов: 144

Составитель:
педагог дополнительного образования
Смирнова Анастасия Дмитриевна

Задачи программы

Обучающие

- Обучить обучающихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучить основам гигиены и закаливания;
- познакомить обучающихся с историей и культурой самбо;
- научить обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- обучить тактическим и практическим приемам борьбы самбо;
- обучить эффективному участию в соревнованиях различного статуса, а также выполнение юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Развивающие

- повысить общий уровень физической, технической и тактической подготовки обучающихся;
- развить умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- пробудить интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Воспитательные

- привлечь обучающихся к занятию физической культурой и спортом во внеучебное время;
- воспитать коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- научить самоконтролю через физические ощущения;
- сформировать навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- воспитать уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысить уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Планируемые результаты.

Предметные

- приобретут навык самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучатся основам гигиены и закаливания;
- будут знать историю и культуру самбо;
- научатся обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- освою тактические и практические приемы борьбы самбо;
- приобретут навык эффективного участия в соревнованиях различного статуса, а также выполнению юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Метапредметные

- повысят общий уровень физической, технической и тактической подготовки;
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформируется интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Личностные

- начнут заниматься физической культурой и спортом во внеучебное время;
- сформируются коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- приучатся к самоконтролю через физические ощущения;
- приобретут навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- приобретут уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысится уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1.			Вводное занятие. Знакомство, развитие двигательных качеств, ОРУ.	2	Опрос, беседа, рассказ
2.			Инструктаж по технике безопасности, игры на развитие реакции на улице	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
3.			Игры на развитие хватательных рефлексов на улице	2	Педагогическое наблюдение
4.			Развитие двигательных качеств, эстафеты на улице	2	Педагогическое наблюдение
5.			Развитие ловкости, петушиные бои на улице	2	Педагогическое наблюдение, освоение навыков практической деятельности
6.			Развитие двигательных качеств, изучение самостраховки	2	Освоение теоретической информации

7.			Развитие координационных способностей, закрепление самостраховки	2	Освоение навыков практической деятельности
8.			Развитие силовых способностей ,совершенствование самостраховки	2	Педагогическое наблюдение
9.			Развитие скоростно-силовых способностей, совершенствование самостраховки	2	Педагогическое наблюдение
10.			Напоминание т.б. игра хвосты, развитие хватательного рефлекса	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
11.			Ору ,игры на развитие реакции	2	Педагогическое наблюдение
12.			Развитие двигательных качеств, эстафеты	2	Педагогическое наблюдение
13.			Изучение основ борьбы, правила борьбы	2	Рассказ, педагогическое наблюдение, освоение теоретической информации
14.			Изучение основ борьбы ,борьба в партере	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
15.			Борьба в партере, изучить удержание сбоку	2	освоение теоретической информации
16.			Борьба в партере, закрепить удержание сбоку	2	Освоение навыков практической деятельности
17.			Борьба в партере, совершенствовать удержание сбоку	2	Педагогическое наблюдение
18.			Напоминание т.б. совершенствовать удержание сбоку	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
19.			Изучить уход с удержания сбоку	2	Освоение теоретической информации
20.			Инструктаж по т.б. закрепить уход с удержания сбоку	2	Рассказ, освоение навыков практической деятельности
21.			Совершенствовать уход с удержания сбоку	2	Педагогическое наблюдение

22.			Совершенствовать уход с удержания сбоку	2	Педагогическое наблюдение
23.			Изучить болевой прием от удержания сбоку	2	Рассказ, освоение теоретической информации
24.			Закрепить болевой прием от удержания сбоку	2	Освоение навыков практической деятельности
25.			Совершенствовать болевой прием от удержания сбоку	2	Педагогическое наблюдение
26.			Совершенствовать болевой прием от удержания сбоку	2	Педагогическое наблюдение
27.			Напоминание о т.б. изучить переход на болевой прием	2	Рассказ, освоение теоретической информации
28.			Закрепить переход на болевой прием	2	Освоение навыков практической деятельности
29.			Совершенствовать переход на болевой прием	2	Педагогическое наблюдение
30.			Совершенствовать переход на болевой прием	2	Педагогическое наблюдение
31.			Изучить уходы с болевых приемов	2	Рассказ, освоение теоретической информации
32.			Закрепить уходы с болевых приемов	2	Освоение навыков практической деятельности
33.			Совершенствовать уходы с болевых приемов	2	Педагогическое наблюдение
34.			Совершенствовать уходы с болевых приемов	2	Педагогическое наблюдение
35.			Совершенствовать уходы с болевых приемов	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
36.			Развитие двигательных качеств	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
37.			Инструктаж по т.б. развитие	2	Педагогическое наблюдение

			двигательных качеств		ое наблюдение, зачет
38.			Повторение пройденных приемов	2	Рассказ, освоение теоретическо й информации
39.			Изучить бросок задняя подножка	2	Освоение навыков практической деятельности
40.			Закрепить бросок задняя подножка	2	Педагогическ ое наблюдение
41.			Совершенствовать бросок задняя подножка	2	Педагогическ ое наблюдение
42.			Совершенствовать бросок задняя подножка	2	Рассказ, освоение теоретическо й информации
43.			Напоминание т.б. изучить бросок передняя подножка	2	Освоение навыков практической деятельности
44.			Закрепить бросок передняя подножка	2	Педагогическ ое наблюдение
45.			Совершенствовать бросок передняя подножка	2	Педагогическ ое наблюдение
46.			Совершенствовать бросок передняя подножка	2	Рассказ, освоение теоретическо й информации
47.			Изучить бросок через бедро	2	Освоение навыков практической деятельности
48.			Закрепить бросок через бедро	2	Педагогическ ое наблюдение
49.			Совершенствовать бросок через бедро	2	Педагогическ ое наблюдение
50.			Совершенствовать бросок через бедро	2	Контрольный спарринг, зачет
51.			Повторить приемы в партере спарринги	2	Рассказ, освоение теоретическо й информации

52.			Напоминание о т.б. изучить бросок через плечо	2	Педагогическое наблюдение
53.			Закрепить бросок через плечо	2	Педагогическое наблюдение
54.			Совершенствовать бросок через плечо	2	Педагогическое наблюдение
55.			Совершенствовать бросок через плечо	2	Освоение теоретической информации
56.			Изучить бросок через плечо с колен	2	Освоение навыков практической деятельности
57.			Закрепить бросок через плечо с колен	2	Педагогическое наблюдение
58.			Совершенствовать бросок через плечо с колен	2	Педагогическое наблюдение
59.			Совершенствовать бросок через плечо с колен	2	Зачет
60.			Развитие двигательных качеств , спарринги	2	Рассказ, зачет
61.			Инструктаж по т.б. Повторение приемов в партере , спарринги	2	Рассказ, освоение теоретической информации
62.			Изучить бросок передняя подсечка	2	Освоение навыков практической деятельности
63.			Закрепить бросок передняя подсечка	2	Педагогическое наблюдение
64.			Совершенствовать бросок передняя подсечка	2	Педагогическое наблюдение
65.			Совершенствовать бросок передняя подсечка	2	Рассказ, освоение теоретической информации
66.			Закрепить бросок задняя подножка с захватом ноги	2	Освоение навыков практической деятельности
67.			Совершенствовать бросок задняя подножка с захватом ноги	2	Педагогическое наблюдение

68.		Напоминание о т.б. Совершенствовать бросок задняя подножка с захватом ноги	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
69.		Повторение пройденных бросков, спарринги	2	Контрольный спарринг
70.		Ору , игры на развитие реакции и координации	2	Педагогическое наблюдение
71.		Повторение всех пройденных бросков и приемов	2	Зачет
72.		Подведение итогов года. Оценка индивидуальных достижений.	2	Беседа, зачет
		ИТОГО за год	144	

Содержание обучения

1.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура и спорт. История создания и развития самбо.
----	---

Знакомство. Техника безопасности на занятиях. План обучения. Физическая культура, как часть общей культуры общества. Её значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. История создания самбо. Развитие самбо в ДЮСШ. Лучшие спортсмены. Самбо в России. Приоритетное направление.

Практика: подготовка тематических докладов, просмотр и обсуждение схваток.

2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.
---	---

Скелет человека. Основные сведения. Укрепление здоровья. Суставы и мышцы. Нагрузка во время тренировочного процесса. Деятельность мышц. Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития. Гигиенические правила и нормы. Требования к занимающимся в кружке. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Основы самоконтроля. Порядок врачебного контроля.

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.

Практика: составление личных карточек. Упражнения на самоконтроль. Подготовка и прохождение медосмотра. Уроки безопасных падений. Подготовка тематических сообщений.

3	Общая физическая подготовка.
---	------------------------------

Этапы совершенствования. Направленность общей физической подготовки. Построение разминки в самбо.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.

Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

4	Специальная физическая подготовка.
---	------------------------------------

Этапы совершенствования. Направленность специальной физической подготовки.

Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.).

5	Техническая подготовка.
---	-------------------------

Общие понятия о технике. Технический арсенал самбиста. Броски. Болевые приемы. Удержания. Удары. Удушающие приемы. Терминология самбо.

Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.

Практика: отработка технических упражнений, проведение учебных боев, анализ встреч, коллективное обсуждение и анализ применения технических приемов и др.

6	Тактическая подготовка.
---	-------------------------

Для достижения победы в схватке значительную часть своего внимания самбист должен направлять на тактику. Этого можно достигнуть только длительной тренировкой своих основных движений и приемов с целью превратить эти приемы в прочные и устойчивые двигательные навыки, на выполнение которых в схватках тратилось бы возможно меньше нервной энергии. Для выполнения любого своего замысла самбисту необходимо быть наблюдательным, бдительным и иметь непреклонную волю к победе. Без развития этих качеств самбист не сможет использовать знание тактики.

Борьба. Нападение. Активная оборона. Переломный момент боя. Стратегические основы боя.

Практика: участие в тренировочных схватках и соревнованиях, подготовка тематических сообщений.

7	Морально-волевая подготовка.
---	------------------------------

Психологические качества самбиста. Важность морально-волевой подготовки. Упражнения для самосовершенствования. Смелость. Выдержка. Настойчивость. Решительность. Сознательность. Уважение к противнику. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Практика: участие в постановочных боях, выполнение упражнений на совершенствование, подготовка тематических сообщений, участие в соревнованиях.

8	Участие в соревнованиях
---	-------------------------

Значение соревнований для личностного роста. Виды соревнований. Правила проведения и определения победителей. Техника безопасности на соревнованиях и по дороге к месту соревнований. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток. Практика: участие в соревнованиях, обсуждение итогов соревнований, самоанализ и коллективное обсуждение.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
Самбо 330
возраст обучающихся 7-17 лет

на 2025-2026 учебный год

группа 22

Год обучения: 2
Количество часов: 216

Составитель:
педагог дополнительного образования
Петров Николай Александрович

Задачи программы

Обучающие

- Обучить обучающихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучить основам гигиены и закаливания;
- познакомить обучающихся с историей и культурой самбо;
- научить обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- обучить тактическим и практическим приемам борьбы самбо;
- обучить эффективному участию в соревнованиях различного статуса, а также выполнение юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Развивающие

- повысить общий уровень физической, технической и тактической подготовки обучающихся;
- развить умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- пробудить интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Воспитательные

- привлечь обучающихся к занятию физической культурой и спортом во внеучебное время;
- воспитать коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- научить самоконтролю через физические ощущения;
- сформировать навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- воспитать уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысить уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Планируемые результаты.

Предметные

- приобретут навык самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучатся основам гигиены и закаливания;
- будут знать историю и культуру самбо;
- научатся обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- освою тактические и практические приемы борьбы самбо;
- приобретут навык эффективного участия в соревнованиях различного статуса, а также выполнению юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Метапредметные

- повысят общий уровень физической, технической и тактической подготовки;
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформируется интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Личностные

- начнут заниматься физической культурой и спортом во внеучебное время;
- сформируются коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- приучатся к самоконтролю через физические ощущения;
- приобретут навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- приобретут уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысится уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия по	Дата занятия по	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1.			Инструктаж по Т/Б. Повторение.	2	Опрос, беседа, рассказ
2.			Страховка, удержание сбоку (занятие на школьном стадионе)	2	Освоение теоретической информации
3.			Эстафеты, спорт игры (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
4.			Страховка, задняя подножка (занятие на школьном стадионе)	2	Теория, освоение навыков
5.			Страховка, задняя подножка, удержание сбоку, уходы (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
6.			Эстафеты, подвижные игры (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
7.			Задняя подножка с захватом головы	(занятие на школ	Освоение навыков практической деятельности
8.			Рычаг локтя от удержания сбоку (занятие на школьном стадионе)	2	Освоение навыков практической деятельности

9.			Эстафеты, спорт. Игры (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
10.			Задняя подножка как контр прием	2	Освоение навыков практической деятельности
11.			Рычаг локтя	2	Освоение навыков практической деятельности
12.			Эстафеты, подвижные игры	2	Педагогическое наблюдение
13.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
14.			Техника безопасности, удержание сбоку	2	Рассказ, освоение теоретической информации
15.			Эстафеты, спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
16.			Узел локтя ногой	2	Теория, освоение навыков практической
17.			Передняя подножка с захватом головы	2	Теория, освоение навыков практической
18.			Эстафеты, спортивные игры	2	Педагогическое наблюдение
19.			Узел локтя от удержания сбоку	2	Теория, освоение навыков практической
20.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
21.			Эстафеты спортивные игры	2	Педагогическое наблюдение
22.			Передняя подножка с	2	Освоение
23.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
24.			Эстафеты, спортивные игры	2	Педагогическое наблюдение
25.			Передняя подножка с двухсторонним захватом	2	Освоение навыков практической деятельности
26.			Совершенствование своих бросков	2	Педагогическое наблюдение

27.			Техника безопасности. Рычаг локтя через колено	2	Рассказ, освоение навыков практической деятельности
28.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
29.			Совершенствование своих бросков	2	педагогическое наблюдение
30.			Прочие виды борьбы. Эстафеты	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
31.			Переход с передней подножки на заднюю	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
32.			Рычаг локтя	2	Педагогическое наблюдение
33.			Эстафеты, спортивные игры	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
34.			Переход от передней подножки к	2	Зачет
35.			Закрепление пройденного материала	2	Теория, освоение навыков практической деятельности, педагогическое наблюдение
36.			Эстафеты. Борьба на коленях	2	педагогическое наблюдение
37.			Совершенствование техники борьбы стоя	2	педагогическое наблюдение
38.			Совершенствование техники борьбы стоя	2	педагогическое наблюдение
39.			Эстафеты. Спортивные игры	2	Рассказ
40.			Напоминание о Т.Б. страховка,	2	Зачет

41.			Закрепление пройденного материала	2	педагогическое наблюдение
42.			Эстафеты. Спортивные игры	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
43.			Переход от передней подножки на заднюю	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
44.			Переворот с захватом двух рук	2	педагогическое наблюдение
45.			Эстафеты. Спортивные игры	2	Зачет
46.			Совершенствование изученной техники	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
47.			Переворот с захватом руки и ноги	2	педагогическое наблюдение
48.			Эстафеты. Борьба на коленях	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
49.			Бросок через бедро	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
50.			Переворот с захватом руки и ноги	2	педагогическое наблюдение
51.			Эстафеты. Спортивные игры	2	Зачет
52.			Закрепление изученного материала	2	педагогическое наблюдение
53.			Инструктаж по технике безопасности. Отработка захватов.	2	Теория, освоение навыков практической деятельности

54.			Совершенствование изученной техники	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
55.			Передняя подножка от боковой подножки	2	педагогическое наблюдение
56.			Передняя подножка от боковой подножки	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
57.			Эстафеты. Спортивные игры	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
58.			Бросок через голову с поясом	2	педагогическое наблюдение
59.			Переворот кувырком	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
60.			Спортивные игры. Футбол	2	Педагогическое наблюдение
61.			Бросок через голову с захватом ноги	2	педагогическое наблюдение
62.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
63.			Эстафеты, спортивные игры	2	Теория, освоение
64.			Закрепление пройденного материала	2	педагогическое наблюдение
65.			Задняя подножка от передней подсечки	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
66.			Спортивные игры, эстафеты	2	Педагогическое наблюдение

67.			Переворот с захватом руки и ноги	2	педагогическое наблюдение
68.			Совершенствование техники борьбы стоя	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
69.			Эстафеты. Спортивные игры	2	Зачет
70.			Бросок через голову с захватом пояса	2	Педагогическое наблюдение
71.			Закрепление пройденного материала	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
72.			Эстафета. Спортивные игры	2	Зачет
73.			Переход на болевой прием от удержания сбоку	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
74.			Закрепление пройденного материала	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
75.			Бросок через плечо с колен	2	Педагогическое наблюдение
76.			Переход на удержание сбоку	2	Зачет
77.			Спарринги, спортивные игры	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
78.			Закрепление пройденного материала	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
79.			Передняя подножка с колена	2	Врачебный контроль, рассказ, педагогическое наблюдение

80.			Уход от удержания сбоку	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
81.			Гигиена, врачебный контроль.	2	Зачет
82.			Уходы от болевых приемов	2	Врачебный контроль, рассказ. Контрольный спарринг
83.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
84.			Гигиена, врачебный контроль. Спарринги	2	Освоение теоретической информации
85.			Закрепление пройденного материала	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный спарринг
86.			Ущемление ахиллесова сухожилия	2	освоение навыков практической деятельности
87.			Гигиена. Врачебный контроль.	2	Зачет
88.			Ущемление ахиллесова сухожилия при атаке со стороны ног	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный спарринг
89.			Закрепление пройденного материала	2	освоение
90.			Гигиена. Врачебный контроль.	2	Зачет
91.			Ущемление ахиллесова сухожилия	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный спарринг
92.			Закрепление пройденного материала	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
93.			Гигиена. Врачебный контроль.	2	Зачет

94.			Удержание со стороны ног	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный спарринг
95.			Закрепление пройденного материала	2	Освоение теоретической информации
96.			Гигиена. Врачебный контроль. Спарринги.	2	Педагогическое наблюдение
97.			Мельница с колен от плеча с колен	2	освоение навыков практической деятельности
98.			Спортивные игры. Эстафеты	2	Врачебный контроль
99.			Мельница с колен от плеча с колен	2	Теория, освоение навыков практической деятельности
100.			Гигиена. Врачебный контроль.	2	Зачет
101.			Переворот кувырком	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный спарринг
102.			Закрепление пройденного материала	2	Педагогическое наблюдение
103.			Гигиена. Врачебный контроль. Спарринги.	2	Педагогическое наблюдение
104.			Совершенствование изученной техники	2	Врачебный контроль
105.			Совершенствование изученной техники	2	Педагогическое наблюдение
106.			Гигиена. Врачебный контроль. Спарринги.	2	Педагогическое наблюдение
107.			Совершенствование изученной техники Спортивные игры	2	Врачебный контроль, рассказ, контрольный спарринг
108.			Подведение итогов года. Оценка индивидуальных достижений	2	Педагогическое наблюдение

			Резервное занятие		
--	--	--	-------------------	--	--

Содержание обучения

1.	Введение. Техника безопасности. Значение физической подготовки для самбиста./ Культура самбо. Планирование на год. Техника безопасности. Физическая культура и спорт, как средства воспитания человека. Понятие о необходимой самообороне. Правомерность применения приемов. Практика: Подготовка тематических докладов. Участие в тематических дебатах.
2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Преодолевающая, удерживающая, уступающая работа мышц. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Самоконтроль. Практика: работа с дневником самоконтроля, подготовка тематических сообщений, подготовка и прохождение медосмотров.
3	Общая физическая подготовка. Повторяет и расширяет курс 1 года. Наибольшее внимание уделяется упражнениям на выносливость и силовым упражнениям. Нормативы приведены в приложениях 2-5 литературы №1.
4	Специальная физическая подготовка. Обучение самостраховке при падении на спину. Изучение самостраховки при падении на бок. Самостраховка: падение вперед с опорой на руки. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед через плечо. Практика: изучение техники вышеозначенных приемов и отработка их на практике, в тренировочных боях, на соревнованиях.
5	Техническая подготовка. Приемы в стойке. Задняя подножка под выставленную ногу. Бросок через бедро. Приемы борьбы лежа. Удержания сбоку. Удержание верхом. Удержание поперек. Рычаг локтя через бедро. Узел плеча противнику, лежащему на животе. Ущемление ахиллова сухожилия. Рычаг локтя. Освобождения от захватов Освобождение от захвата за волосы сзади. Освобождение от захвата за волосы спереди. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками. Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук). Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). Освобождение от захвата руки рукой. Освобождение от захвата кистей. Освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди. Освобождение от захвата рукавов. Защиты от ударов. Защита от удара ногой снизу. Защита от удара ножом сверху. Защита от удара ножом снизу. Защита от удара ножом наотмашь. Защита от удара палкой сверху. Защита от прямого удара в голову броском через бедро. Защита от прямого удара ногой вперед. Практика: изучение техники вышеозначенных приемов и отработка их на практике, в тренировочных боях, на соревнованиях.

6	Тактическая подготовка. Метод внезапности. Метод подавления. Метод изматывания сил противника. Метод отвлечения. Метод вызовов. Планирование схватки. Планирование соревнования в целом. Захваты для нападения. Отвлекающие захваты. Внезапные захваты и др. Распределение сил. Моральное давление. Методы защиты. Практика: Решение тактических задач, участие в схватках.
7	Морально-волевая подготовка. Самовоспитание. Особенности формирования моральных и волевых качеств. Психологические качества самбиста. Упражнения для самосовершенствования. Смелость. Выдержка. Настойчивость. Решительность. Сознательность. Уважение к противнику. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Практика: участие в тренировочных боях, выполнение упражнений на самосовершенствование, подготовка тематических сообщений, участие в соревнованиях.
8	Правила организации и проведения соревнований. Оборудование залов для занятий борьбой самбо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и покрывалом. Спортивная одежда и обувь борца самбиста, уход за ними.
9	Участие в соревнованиях Значение соревнований для личностного роста. Техника безопасности на соревнованиях и по дороге к месту соревнований. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток. Практика: участие в соревнованиях, обсуждение итогов соревнований, самоанализ и коллективное обсуждение.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
Самбо 330
возраст обучающихся 7-17 лет

на 2025-2026 учебный год

группа 33

Год обучения: 3
Количество часов: 216

Составитель:
педагог дополнительного образования
Петров Николай Александрович

Задачи программы

Обучающие

- Обучить обучающихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучить основам гигиены и закаливания;
- познакомить обучающихся с историей и культурой самбо;
- научить обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- обучить тактическим и практическим приемам борьбы самбо;
- обучить эффективному участию в соревнованиях различного статуса, а также выполнение юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Развивающие

- повысить общий уровень физической, технической и тактической подготовки обучающихся;
- развить умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- пробудить интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Воспитательные

- привлечь обучающихся к занятию физической культурой и спортом во внеучебное время;
- воспитать коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- научить самоконтролю через физические ощущения;
- сформировать навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- воспитать уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысить уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Планируемые результаты.

Предметные

- приобретут навык самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучатся основам гигиены и закаливания;
- будут знать историю и культуру самбо;
- научатся обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- освоят тактические и практические приемы борьбы самбо;
- приобретут навык эффективного участия в соревнованиях различного статуса, а также выполнению юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Метапредметные

- повысят общий уровень физической, технической и тактической подготовки;
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформируется интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Личностные

- начнут заниматься физической культурой и спортом во внеучебное время;
- сформируются коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- приучатся к самоконтролю через физические ощущения;
- приобретут навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- приобретут уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысится уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1.			ОРУ, развитие двигательных качеств (занятие на школьном стадионе)	2	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
2.			Инструктаж по т.б. Повторение ранее пройденных бросков (занятие на школьном стадионе)	2	Опрос, беседа, рассказ
3.			Повторение ранее пройденных бросков, развитие силовых качеств (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
4.			Совершенствование ранее пройденных бросков и приемов (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
5.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги (занятие на школьном стадионе)	2	Рассказ, контрольный спарринг
6.			Совершенствование болевых приемов на руки (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
7.			Совершенствование болевых приемов на руки (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
8.			Развитие скоростно-силовых способностей, набрасывание	2	Освоение навыков

			(занятие на школьном стадионе)		практической деятельности
9.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности
10.			Совершенствование ранее пройденных бросков	2	Педагогическое наблюдение
11.			Совершенствование переходов на болевой прием	2	Педагогическое наблюдение
12.			Совершенствование болевых приемов	2	Педагогическое наблюдение
13.			Совершенствование бросков с падением	2	Педагогическое наблюдение
14.			Напоминание т.б. Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Рассказ, беседа, опрос, контрольный спарринг
15.			Совершенствование подножек, развитие координации	2	Педагогическое наблюдение
16.			Набрасывание на скорость, развитие скоростно-силовых способностей	2	Освоение навыков практической деятельности
17.			Совершенствование ранее пройденных бросков	2	Педагогическое наблюдение
18.			Совершенствование выведения из равновесия	2	Педагогическое наблюдение
19.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный спарринг
20.			Совершенствование бросков с колен	2	Педагогическое наблюдение
21.			Развитие выносливости набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности
22.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, спарринг
23.			Совершенствование переходов на болевые приемы и удержания	2	Педагогическое наблюдение
24.			Совершенствование уходов с болевых приемов и удержаний	2	Педагогическое наблюдение
25.			Совершенствование подсечек	2	Педагогическое наблюдение

26.			Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическое наблюдение
27.			Напоминание т.б. совершенствовать болевой прием идвига	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
28.			Совершенствование болевого приема идвига. выездная тренировка	2	Педагогическое наблюдение, освоение навыков практической деятельности
29.			Совершенствование ранее пройденных бросков	2	Педагогическое наблюдение
30.			Инструктаж по т.б. Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Рассказ, педагогическое наблюдение, контрольный спарринг
31.			Совершенствование передней подсечки	2	Педагогическое наблюдение
32.			Повторение броска зацеп под одноименную ногу	2	Педагогическое наблюдение
33.			Совершенствование броска зацеп под одноименную ногу	2	Педагогическое наблюдение
34.			Совершенствование броска зацеп под одноименную ногу	2	Педагогическое наблюдение
35.			Совершенствование болевого приема узел плеча	2	Педагогическое наблюдение
36.			Совершенствование болевых приемов на руки	2	Педагогическое наблюдение
37.			Совершенствование болевых приемов на ноги	2	Педагогическое наблюдение
38.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Рассказ, беседа, контрольный спарринг
39.			Напоминание т.б. развитие координации, регби	2	Рассказ. Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
40.			Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическое наблюдение
41.			Повторение переходов на удержание . борьба в партере	2	Педагогическое наблюдение
42.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, спарринг
43.			Повторение подсечек	2	Педагогическое наблюдение
44.			Совершенствование подсечек	2	Педагогическое наблюдение

45.			Совершенствование подсечек	2	Педагогическое наблюдение
46.			Развитие скоростно-силовых способностей набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности
47.			Совершенствование ранее пройденных бросков	2	Педагогическое наблюдение
48.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение теоретической информации, контрольный спарринг
49.			Развитие двигательных качеств	2	Педагогическое наблюдение
50.			Повторить бросок скручиванием	2	Педагогическое наблюдение
51.			Совершенствовать бросок скручиванием	2	Педагогическое наблюдение
52.			Развитие двигательных качеств		Освоение навыков практической деятельности
53.			Инструктаж по т.б. повторение пройденных бросков	2	Рассказ, педагогическое наблюдение,
54.			Развитие скоростно-силовых способностей набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности
55.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный спарринг
56.			Разучить переход от рычага локтя к рычагу колена	2	Освоение навыков практической деятельности
57.			Закрепить переход от рычага локтя к рычагу колена	2	Педагогическое наблюдение
58.			Совершенствовать переход от рычага локтя к рычагу колена	2	Педагогическое наблюдение
59.			Совершенствовать переход от рычага локтя к рычагу колена	2	Педагогическое наблюдение
60.			Совершенствовать болевые приемы на ноги	2	Педагогическое наблюдение
61.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности,

					контрольный спарринг
62.			Напоминание о т.б. развитие скоростно-силовых способностей	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
63.			Совершенствование бросков с колен	2	Педагогическое наблюдение
64.			Совершенствование бросков с колен	2	Педагогическое наблюдение
65.			Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическое наблюдение
66.			Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическое наблюдение
67.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный спарринг
68.			Совершенствование болевых приемов на руки	2	Педагогическое наблюдение
69.			Развитие двигательных качеств регби	2	Освоение навыков практической деятельности
70.			Развитие скоростно-силовых способностей набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности
71.			Совершенствование бросков скручиванием	2	Педагогическое наблюдение
72.			Совершенствование бросков скручиванием	2	Педагогическое наблюдение
73.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение теоретической информации, контрольный спарринг
74.			Напоминание т.б. Совершенствование уходов с болевых приемов	2	Рассказ. Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
75.			Совершенствование уходов с удержаний	2	Педагогическое наблюдение
76.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение теоретической информации, контрольный спарринг
77.			Совершенствование бросков с колен	2	Педагогическое наблюдение

78.			Совершенствование бросков скручивание	2	Педагогическо е наблюдение
79.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный спарринг
80.			Развитие двигательных качеств. Регби	2	Освоение навыков практической деятельности
81.			Совершенствование пройденных бросков	2	Педагогическо е наблюдение
82.			Совершенствование переходов на удержания	2	Педагогическо е наблюдение
83.			Совершенствование переходов на болевого прием	2	Педагогическо е наблюдение
84.			Повторение контрприемов	2	Педагогическо е наблюдение
85.			Совершенствование контрприемов	2	Педагогическо е наблюдение
86.			Совершенствование контрприемов	2	Педагогическо е наблюдение
87.			Инструктаж по т.б. Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Рассказ, педагогическое наблюдение, контрольный спарринг
88.			Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическо е наблюдение
89.			Совершенствование броска мельница	2	Педагогическо е наблюдение
90.			Совершенствование броска висячка	2	Педагогическо е наблюдение
91.			Совершенствование бросков с захватом ног	2	Педагогическо е наблюдение
92.			Совершенствование защиты от бросков с захватом ног	2	Педагогическо е наблюдение
93.			Развитие скоростно-силовых способностей набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности
94.			Совершенствование приемов в партере	2	Педагогическо е наблюдение
95.			Совершенствование подхвата	2	Педагогическо е наблюдение
96.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный

					спарринг
97.			Совершенствование уходов с удержания	2	Педагогическое наблюдение
98.			Совершенствование уходов с болевых приемов	2	Педагогическое наблюдение
99.			Развитие двигательных качеств . регби	2	Освоение навыков практической деятельности
100.			Напоминание т.б. Совершенствование ранее пройденных приемов	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
101.			Развитие скоростно-силовых способностей набрасывание	2	Освоение навыков практической деятельности
102.			Совершенствование бросков вперед	2	Педагогическое наблюдение
103.			Совершенствование бросков назад	2	Педагогическое наблюдение
104.			Совершенствование бросков с захватом ног	2	Педагогическое наблюдение
105.			Совершенствование бросков через голову	2	Педагогическое наблюдение
106.			Развитие технико-тактического мышления в борьбе. Спарринги	2	Освоение навыков практической деятельности, контрольный спарринг
107.			Совершенствование пройденных бросков и контрприемов	2	Педагогическое наблюдение
108.			Подведение итогов года. Оценка индивидуальных достижений.	2	Рассказ, беседа, зачет
			Резервное занятие		

Содержание обучения

1.	Введение. Техника безопасности. Значение физической подготовки для самбиста./ Культура самбо.
----	---

Планирование на год. Техника безопасности. Физическая культура и спорт, как средства воспитания человека. Понятие о необходимой самообороне. Правомерность применения приемов.

Практика: Подготовка тематических докладов. Участие в тематических дебатах.

2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.
---	---

Преодолевающая, удерживающая, уступающая работа мышц. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Самоконтроль.

Практика: работа с дневником самоконтроля, подготовка тематических сообщений, подготовка и прохождение медосмотров.

3	Общая физическая подготовка.
---	------------------------------

Повторяет и расширяет курс 1 года. Наибольшее внимание уделяется упражнениям на выносливость и силовым упражнениям. Нормативы приведены в приложениях 2-5 литературы №1.

4	Специальная физическая подготовка.
---	------------------------------------

Обучение самостраховке при падении на спину. Изучение самостраховки при падении на бок. Самостраховка: падение вперед с опорой на руки. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед через плечо.

Практика: изучение техники вышеозначенных приемов и отработка их на практике, в тренировочных боях, на соревнованиях.

5	Техническая подготовка.
---	-------------------------

Приемы в стойке. Задняя подножка под выставленную ногу. Бросок через бедро. Приемы борьбы лежа. Удержания сбоку. Удержание верхом. Удержание поперек. Рычаг локтя через бедро. Узел плеча противнику, лежащему на животе. Ущемление ахиллова сухожилия. Рычаг локтя. Освобождения от захватов. Освобождение от захвата за волосы сзади. Освобождение от захвата за волосы спереди. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками. Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук). Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). Освобождение от захвата руки рукой. Освобождение от захвата кистей. Освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди. Освобождение от захвата рукавов. Защиты от ударов. Защита от удара ногой снизу. Защита от удара ножом сверху. Защита от удара ножом снизу. Защита от удара ножом наотмашь. Защита от удара палкой сверху. Защита от прямого удара в голову броском через бедро. Защита от прямого удара ногой вперед.

Практика: изучение техники вышеозначенных приемов и отработка их на практике, в тренировочных боях, на соревнованиях.

6	Тактическая подготовка.
---	-------------------------

Метод внезапности. Метод подавления. Метод изматывания сил противника. Метод отвлечения. Метод вызовов. Планирование схватки. Планирование соревнования в целом. Захваты для нападения. Отвлекающие захваты. Внезапные захваты и др. Распределение сил. Моральное давление. Методы защиты. Практика: Решение тактических задач, участие в схватках.

7	Морально-волевая подготовка.
---	------------------------------

Самовоспитание. Особенности формирования моральных и волевых качеств. Психологические качества самбиста. Упражнения для самосовершенствования. Смелость. Выдержка. Настойчивость. Решительность. Сознательность. Уважение к противнику. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Практика: участие в тренировочных боях, выполнение упражнений на самосовершенствование, подготовка тематических сообщений, участие в соревнованиях.

8	Правила организации и проведения соревнований.
---	--

Оборудование залов для занятий борьбой самбо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Спортивная одежда и обувь борца самбиста, уход за ними.

9	Участие в соревнованиях
---	-------------------------

Значение соревнований для личностного роста. Техника безопасности на соревнованиях и по дороге к месту соревнований. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

Практика: участие в соревнованиях, обсуждение итогов соревнований, самоанализ и коллективное обсуждение.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
Самбо 330
возраст обучающихся 7-17 лет

на 2025-2026 учебный год

группа 44

Год обучения: 4
Количество часов: 216

Составитель:
педагог дополнительного образования
Петров Николай Александрович.

Задачи программы

Обучающие

- Обучить обучающихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучить основам гигиены и закаливания;
- познакомить обучающихся с историей и культурой самбо;
- научить обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- обучить тактическим и практическим приемам борьбы самбо;
- обучить эффективному участию в соревнованиях различного статуса, а также выполнение юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Развивающие

- повысить общий уровень физической, технической и тактической подготовки обучающихся;
- развить умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- пробудить интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Воспитательные

- привлечь обучающихся к занятию физической культурой и спортом во внеучебное время;
- воспитать коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- научить самоконтролю через физические ощущения;
- сформировать навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- воспитать уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысить уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Планируемые результаты.

Предметные

- приобретут навык самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучатся основам гигиены и закаливания;
- будут знать историю и культуру самбо;
- научатся обдуманно выполнять заданные упражнения и свободно ориентироваться в терминологии борьбы самбо;
- освою тактические и практические приемы борьбы самбо;
- приобретут навык эффективного участия в соревнованиях различного статуса, а также выполнению юношеских разрядных нормативов в соответствии с ЕВСК.

Метапредметные

- повысят общий уровень физической, технической и тактической подготовки;
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформируется интерес к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Личностные

- начнут заниматься физической культурой и спортом во внеучебное время;
- сформируются коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- приучатся к самоконтролю через физические ощущения;
- приобретут навык конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками;
- приобретут уверенность в себе, упорство в достижении цели и трудолюбие;
- повысится уровень патриотизма обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1.			Тех безоп. Соверш. Инд. Техн. (занятие на школьном стадионе)	2	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
2.			Спарринги. Спорт игры (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
3.			Контр приёмы от броска вперёд (занятие на школьном стадионе)	2	Освоение навыков практической деятельности
4.			Совершенств индивидуал (занятие на школьном стадионе) техники	2	Педагогическое наблюдение
5.			Спарринги. Спорт игры (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
6.			Узел выседом (занятие на школьном стадионе)	2	Освоение навыков практической деятельности
7.			Совершенств индивидуал техники (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение
8.			Спарринги. Спорт игры (занятие на школьном стадионе)	2	Педагогическое наблюдение

9.			Контр приём от канарейки	2	Освоение навыков практической деятельности
10.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
11.			Спарринги. спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
12.			Посадка от бедра	2	Освоение навыков практической деятельности
13.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
14.			Спарринги. Спорт игры. Повтор тех без	2	Контрольный спарринг, педагогическое наблюдение
15.			Мельница с выседом	2	Освоение навыков практической деятельности
16.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
17.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
18.			Бросок через голову с захватом ноги	2	Освоение навыков практической деятельности
19.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
20.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
21.			Атака со стороны ног	2	Освоение навыков практической деятельности
22.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
23.			Спарринги. спорт игры	2	Контрольный спарринг, педагогическое наблюдение
24.			Совершенств индивид техники	2	Зачет
25.			Мельница от броска с колен	2	Освоение навыков практической деятельности
26.			Закрепление пройденного матер. Спарринги	2	Зачет

27.			Техника безоп.узел локтя	2	Рассказ, освоение навыков практической деятельности
28.			Обратная мельница	2	Освоение навыков практической деятельности
29.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
30.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
31.			Закрепление пройден материала	2	Зачет
32.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
33.			Мельница от броска с колен	2	Освоение навыков практической деятельности
34.			Закрепление пройден материала	2	Зачет
35.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
36.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
37.			Бычок	2	Освоение навыков практической деятельности
38.			Спарринги. Индивид техники	2	Контрольный спарринг
39.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
40.			Техника безопас. Соверш индивид техни	2	Рассказ, освоение навыков практической деятельности
41.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
42.			Бросок через голову с подсечкой	2	Освоение навыков практической деятельности
43.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
44.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение

45.			Болевой со стойки выбивая ногу	2	Освоение навыков практической деятельности
46.			Совершенств борьбы в партере	2	Педагогическое наблюдение
47.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
48.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
49.			Совершенств пройденного материала	2	Педагогическое наблюдение
50.			Спарринги. спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
51.			Узел плеча от удержания сбоку	2	Освоение навыков практической деятельности
52.			Совершенств индивид техники		Освоение навыков практической деятельности
53.			Техника безопас. закрепление пройденного материала	2	Рассказ, зачет
54.			Зацеп изнутри	2	Освоение навыков практической деятельности
55.			Спарринги. регби	2	Педагогическое наблюдение
56.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
57.			Зацеп изнутри одноимённой ногой	2	Освоение навыков практической деятельности
58.			Спарринги. футбол	2	Педагогическое наблюдение
59.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
60.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
61.			Спаминги. регби	2	Педагогическое наблюдение
62.			Совершенств индивидуал техники	2	Педагогическое наблюдение
63.			Техника безопасности. Закрепление пройд материала	2	Рассказ, зачет
64.			Спарринги. спорт игры	2	Педагогическое наблюдение

65.			Болевой со стойки...висячка	2	освоение навыков практической деятельности
66.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
67.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
68.			Подсечка в темп шагов	2	Освоение навыков практической деятельности
69.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
70.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
71.			Совершенств индивидуал техники	2	Педагогическое наблюдение
72.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
73.			Совершенствование индивидуал техники	2	Педагогическое наблюдение
74.			Техника безопасности. Закрепление пройденного материала	2	Рассказ, зачет
75.			вертушка	2	освоение навыков практической деятельности
76.			Спарринги. футбол	2	Педагогическое наблюдение
77.			Спарринги. Закрепление пройденного материала	2	Контрольный спарринг
78.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
79.			Контр приём от канарейки	2	Освоение навыков практической деятельности
80.			Спарринги. футбол	2	Педагогическое наблюдение
81.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
82.			Совершенств пройденного материала	2	Педагогическое наблюдение
83.			Спарринги. футбол	2	Педагогическое наблюдение
84.			Бросок через голову с захватом ноги	2	Освоение навыков практической деятельности

85.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
86.			Спарринги. футбол	2	Педагогическое наблюдение
87.			Техника безопасности. совершенств. Индивид техники	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
88.			Посадка-бацанючка	2	Освоение навыков практической деятельности
89.			Спарринги. спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
90.			Закрепление пройденного материала	2	Зачет
91.			Совершенствование индивидуал техники	2	Педагогическое наблюдение
92.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
93.			Разрывы сцепленных рук	2	Освоение навыков практической деятельности
94.			Закреплен пройденного материала	2	Зачет
95.			Спарринги. Спорт игры	2	Педагогическое наблюдение
96.			Совершенств индивидуал техники	2	Педагогическое наблюдение
97.			Ущемление икроножной мышцы	2	Освоение навыков практической деятельности
98.			Спарринги. спортигры	2	Педагогическое наблюдение
99.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
100.			Техника безопасности. Соверш индивид техники	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
101.			Спарринги. футбол	2	Педагогическое наблюдение
102.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
103.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
104.			Спарринги. футбол	2	Педагогическое наблюдение
105.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение

106.			Совершенств индивид техники	2	Педагогическое наблюдение
107.			Спарринги. футбол	2	Педагогическое наблюдение
108.			Подведение итогов года. Оценка индивидуальных достижений.	2	Рассказ, беседа, зачет
			Резервное занятие		

Содержание обучения

1.	Техника безопасности. Повторение изученного.
----	--

Техника безопасности. Повторение бросков. Повторение подсечек. Повторение приемов удержания. Понятие о необходимых самообороне. Участие в тематических дебатах.

2	Совершенствование общей физической подготовки
---	---

Повторяет и расширяет курс 3 года. Наибольшее внимание уделяется удержаниям, упражнениям на выносливость и силовым упражнениям. Нормативы приведены в приложениях 2-5 литературы №1.

3	Совершенствование специальной физической подготовки.
---	--

Повторение способов самостраховки при падениях. Отработка падений. Самостраховка при падениях на руки, на спину, на бок. Самостраховка: падение вперед с опорой на руки. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед через плечо.

Практика: отработка техники вышеозначенных приемов на практике, в тренировочных боях, на соревнованиях.

4	Совершенствование технической подготовки.
---	---

Усложнение и совершенствование курса 3 года обучения. Приемы в стойке. Задняя подножка под выставленную ногу. Бросок через бедро. Приемы борьбы лежа. Удержания сбоку. Удержание верхом. Удержание поперек. Рычаг локтя через бедро. Узел плеча противнику, лежащему на животе. Ущемление ахиллова сухожилия. Рычаг локтя. Освобождения от захватов Освобождение от захвата за волосы сзади. Освобождение от захвата за волосы спереди. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками. Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук). Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). Освобождение от захвата руки рукой. Освобождение от захвата кистей. Освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди. Освобождение от захвата рукавов. Защиты от ударов. Защита от удара ногой снизу. Защита от удара ножом сверху. Защита от удара ножом снизу. Защита от удара ножом наотмашь. Защита от удара палкой сверху. Защита от прямого удара в голову броском через бедро. Защита от прямого удара ногой вперед.

Практика: изучение техники вышеозначенных приемов и отработка их на практике, в тренировочных боях, на соревнованиях.

5	Совершенствование тактической подготовки.
---	---

Усложнение и совершенствование курса 3 года обучения. Контроль соперника. Давление без применения силы. Метод внезапности. Метод подавления. Метод изматывания сил противника. Метод отвлечения. Метод вызовов. Планирование схватки. Планирование соревнования в целом. Захваты для нападения. Отвлекающие захваты. Внезапные захваты и др. Распределение сил. Моральное давление. Методы защиты. Практика: Решение тактических задач, участие в схватках.

6	Морально-волевая подготовка.
---	------------------------------

Самовоспитание. Особенности формирования моральных и волевых качеств. Психологические качества самбиста. Упражнения для самосовершенствования. Смелость. Выдержка. Настойчивость. Решительность. Сознательность. Уважение к противнику. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Практика: участие в тренировочных боях, выполнение упражнений на самосовершенствование, подготовка тематических сообщений, участие в соревнованиях.

7	Участие в соревнованиях
---	-------------------------

Значение соревнований для личностного роста. Техника безопасности на соревнованиях и по дороге к месту соревнований. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

Практика: участие в соревнованиях, обсуждение итогов соревнований, самоанализ и коллективное обсуждение.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Формы и методы воспитательной работы при реализации данной программы гармонично вписываются в программу воспитания ГБОУ гимназии № 330. Система дополнительного образования объединяет все виды обучения, творчества, досуга, социально полезной деятельности в целостный образовательный процесс, который обеспечивает удовлетворение индивидуальных интересов и потребностей детей, их личностное развитие, социализацию и развитие спортивных талантов. Именно дополнительное образование детей представляет собой сферу, объективно объединяющую в единый процесс воспитание, обучение и творческое развитие ребенка через коллективную деятельность, общение, взаимодействие и педагогическую поддержку.

При реализации данной программы педагог дополнительного образования строит учебно-воспитательный курс таким образом, чтобы он соответствовал потребностям обучающихся: чтобы каждый ребенок чувствовал себя на занятиях комфортно и уверенно; чтобы занятия способствовали удовлетворению потребности обучающихся в самоутверждении и признании, создавая каждому ребенку, осваивающему программу, «ситуацию успеха», развивая в ребенке психологическую уверенность в себе и своих силах. В рамках реализации программы педагогом дополнительного образования осуществляется и индивидуальное сопровождение талантливых и одаренных детей при подготовке к участию в районных, городских и всероссийских мероприятиях

(соревнования, концерты, выставки, конкурсы, фестивали). Сам процесс воспитания становится целенаправленным, целостным, индивидуально-творческим.

Данная программа является неотъемлемой составляющей программы воспитания гимназии и ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание командного духа, развитие морально-волевых качеств личности, способствующих не только физическому, но и духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Методические и оценочные материалы

Программа построена с ориентацией на формирование ключевых компетентностей.

Программа позволяет:

- создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта,
- развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых заданий, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых заданий должна соответствовать уровню подготовки обучаемых).
4. Наглядность (создание образного представления об изготовлении изделий).
5. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности детей, уровень подготовки к занятию, склонности и интересы обучающихся)
6. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между обучаемыми возникают доброжелательные отношения людей, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).

Дидактический материал: тематическая литература, видеозаписи показательных выступлений и отрывков соревнований, альбомы с костюмами

Методическое обеспечение

Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов программы	Формы занятий	Приемы и методы организации деятельности	Формы контроля
1.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура и спорт. История создания и развития самбо.	Комбинированное занятие	<u>Методы:</u> Словесный. Наглядный. Объяснительно-иллюстративный. <u>Приемы:</u> Беседа	Педагогическое наблюдение, опрос
2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	Комбинированное занятие, тренинг, открытое занятие	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Репродуктивный Фронтальный. Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг.	Самоанализ, педагогическое наблюдение

3	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие, тренинг, открытое занятие	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Репродуктивный Фронтальный. Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг.	Педагогическое наблюдение, Взаимозачет, Открытое занятие
4	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие, тренинг	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Репродуктивный Фронтальный. Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг.	Самоанализ, педагогическое наблюдение
5	Техническая подготовка.	Комбинированное занятие, практическое занятие	<u>Методы:</u> Практический. Частично-поисковый Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Диалог, показ и анализ	Педагогическое наблюдение, Участие в соревнованиях и товарищеских схватках
6	Тактическая подготовка.	Комбинированное занятие, тренинг, открытое занятие	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Репродуктивный Фронтальный. Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг.	Педагогическое наблюдение, Участие в соревнованиях и товарищеских схватках
7	Морально-волевая подготовка.	Комбинированное занятие, практическое занятие	<u>Методы:</u> Практический. Частично-поисковый Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Диалог, показ и анализ	Участие в соревнованиях и товарищеских схватках
8	Участие в соревнованиях	Практическое занятие		

Второй, третий и четвертый год обучения

В методическом обеспечении программы 2, 3 и 4 год обучения практически нет различий, так как приоритетной задачей 2-го года обучения является работа над выносливостью и силовой подготовкой, отработкой тактических приемов, а 3-ий год обучения способствует расширению и закреплению всех полученных навыков.

№ п/п	Наименование разделов программы	Формы занятий	Приемы и методы организации деятельности	Формы контроля
1.	Введение. Техника безопасности. Значение физической подготовки для самбиста.	Комбинированное занятие	<u>Методы:</u> Словесный. Наглядный. Объяснительно- иллюстративный. <u>Приемы:</u> Беседа	Педагогическое наблюдение, опрос
2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	Комбинированное занятие, тренинг, открытое занятие	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Репродуктивный Фронтальный. Индивидуально- фронтальный - <u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг.	Самоанализ, педагогическое наблюдение
3	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие, тренинг, открытое занятие	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Репродуктивный Фронтальный. Индивидуально- фронтальный - <u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг.	Педагогическое наблюдение, Взаимозачет, Открытое занятие
4	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие, тренинг	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Репродуктивный Фронтальный. Индивидуально- фронтальный - <u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг.	Самоанализ, педагогическое наблюдение
5	Техническая подготовка.	Комбинированное занятие, практическое занятие	<u>Методы:</u> Практический. Частично-поисковый Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Диалог, показ и анализ	Педагогическое наблюдение, Участие в соревнованиях и товарищеских схватках
6	Тактическая подготовка.	Комбинированное занятие, тренинг, открытое занятие	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Репродуктивный Фронтальный. Индивидуально- фронтальный - <u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг.	Педагогическое наблюдение, Участие в соревнованиях и товарищеских схватках
7	Морально- волевая подготовка.	Комбинированное занятие, практическое	<u>Методы:</u> Практический. Частично-поисковый	Участие в соревнованиях и товарищеских

		занятие	Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Диалог, показ и анализ	схватках
8	Правила организации и проведения соревнований.	Комбинированное занятие, тренинг, открытое занятие	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Репродуктивный	Педагогическое наблюдение, Открытое занятие
9	Участие в соревнованиях	Практическое занятие		

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль результативности обучения:

Этапы контроля

- Входной контроль (проводится на 1 занятии. Направлен на изучение личностных качеств обучающегося, определение уровня начальной подготовки)
- Текущий контроль (проводится во время всех занятий. Основной формой контроля является педагогическое наблюдение) Используется для оценки уровня усвоенных знаний и навыков, оценки личностного развития
- Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе, направлен на проверку освоения программы, оценку личных достижений обучающихся)

Диагностика результативности:

Способы проверки результативности

Участие в соревнованиях, порубежный контроль, выполнение тестовых технических заданий, участие в тактических схватках, выполнение нормативов (все нормативы приведены в литературе 1 (таблицы 2,3,4,6,7))

Формы контроля:

- Педагогическое наблюдение
- Анализ качества выполнения заданий педагога
- Устный опрос
- Соревнование
- Сдача нормативов
- Турнир
- Приобретение навыков практической деятельности

Образовательные Цифровые ресурсы и образовательные платформы, используемые при реализации программы:

- Видеохостинг Rutube.com
- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- <https://vk.com/sambo330>
- Облачные сервисы Яндекс, Mail и др
- Мессенджеры (VKмессенджер, Сферум, MAX)
- Платформы для проведения конференций: Yandex, conference и др

Выбор платформ и вспомогательных материалов для обучения с использованием цифровых образовательных технологий осуществляется педагогом дополнительного образования

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативно-правовые акты

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования:

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р),
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 "Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей"

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года N28 "Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". (до 01.01.27.)

Региональный уровень:

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р "Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы"
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р "Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга"
- Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р "Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге"
- Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. Издание второе, переработанное. – СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022.

Список литературы

Для педагогов

Литература 1: Программа Самбо М, 2015 Федеральное агентство по ФК, спорту и туризму (под рук. С.Е. Табакова)

1. Иващенко Владимир Васильевич Методика силовой подготовки юных самбистов. Краснодар: 2018.
2. Багдерин П.Г. Соревновательная деятельность в борьбе самбо. Учеб. -метод. пособие. - Пермь: Перм. ун-т, 2019.
3. Зезюлин Фёдор Максимович САМБО: Учебно-методическое пособие - Владимир, 2017
4. Международные правила по борьбе самбо. - Калининград: "Янтарный сказ", 2016.
5. Малаховский Владимир Давыдович Из записной книжки тренера - СПб., 2017.
6. Харлампиев Александр Анатольевич Система САМБО (сборник документов и материалов, 1933-1944) - М.: Журавлёв, 2013 г. Харлампиев Александр Анатольевич Система САМБО - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2012
7. Шулика Юрий Александрович Боевое САМБО и прикладные единоборства Ростов н/Д: «Феникс» 2014 г.

Для обучающихся

1. Алексеев А.В.Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. — Изд. 5-е, перераб. и доп. — Ростов н/Д: Феникс, 2016
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. - М.: "Лист", 2017.
3. Есин Евгений Николаевич Невидимое оружие. Нижний Новгород: "Нижегородское Книжное Издательство", 2015.
4. Куринной И.И.Борец о борьбе. Философия и практика борьбы великой империи. — М.: Астрель: АСТ, 2010.
5. Малаховский Владимир Давыдович Бросок памяти — СПб: 2014.
6. Рудман Давид Львович САМозащита Без Оружия - М.: 2003 г.
7. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО Под редакцией С.Е.Табакова. М.: Физкультура и спорт, 2012.