

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №229  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 11 от 17.06. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 132 от 17.06.2025 г.

Директор ГБОУ средней школы №229

Н.А.Петрова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«САМБО»

возраст учащихся: 7-17 лет  
срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Белова Мария Валентиновна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург,  
2025

## **Пояснительная записка:**

Дополнительная общеобразовательная программа разработана согласно требованиям, федеральных и региональных нормативных документов, локальных нормативных документов образовательной организации.

**Основные характеристики программы:**

**Направленность и уровень освоения:**

Дополнительная общеобразовательная программа «Самбо »относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Уровень освоения программы:**

общекультурный.

формирование функциональной грамотности учащихся в избранном виде деятельности (т.е. свободное самостоятельное использование навыков и умений), освоение содержания повышенной сложности, развитие интересов и навыков, формирование устойчивой мотивации, специальных знаний и практических навыков.

Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося по самбо, расширение его информированности в определенной образовательной области, обогащение навыками общения и умениями

**Актуальность программы:**

Программа отвечает социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей учащихся и родителей с учетом анализа социальных проблем, педагогического опыта и спроса учащихся или родительского спроса.

Программа разработана в интересах и в соответствии с запросами современных детей с учетом требований родителей, ориентирована на обучение и получение знаний и опыта в области физической культуры. Групповые занятия помогают учащемуся быстрее справиться со своими комплексами, проблемами общения, способствуют раскрытию скрытых возможностей учащегося и демонстрации своих способностей и полученных умений на публике. Программа способствует расширению и углублению знаний по самообороне.

**Отличительные особенности:**

Многообразие движений при борьбе самбо является эффективным средством для устранения недостатков в физическом развитии учащихся и способствует повышению их деятельной активности. Занятия борьбой самбо вырабатывают такие ценные качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость. смелость Все движения, применяемые в борьбе самбо, носят естественный характер.

**Адресат программы:**

Программа адресована детям от 7 до 17 лет, желающим получить навыки самбо, имеющим допуск врача

**Объем и срок освоения программы**

1 год - 144 часа в год; 2 год -144 часа в год , срок освоения 2 года.

## **Цель и задачи программы**

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

### **Задачи программы.**

#### **Обучающие:**

- ✓ обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо
- ✓ обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- ✓ познакомить с общим представлением о мире спорта.
- ✓ изучить правила поведения и техники безопасности на занятиях борьбой самбо
- ✓ познакомить с историей образования и развития борьбы самбо в СССР и РФ
- ✓ познакомить с основными видами захватов
- ✓ обучить технике борьбы в стойке и лежа.

#### **Развивающие:**

- ✓ развить двигательные способности у учащихся
- ✓ укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность
- ✓ сформировать социальную активность и ответственность.

#### **Воспитательные:**

- ✓ воспитать нравственные и волевые качества
- ✓ воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи
- ✓
- ✓ содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.
- ✓ сформировать устойчивый интерес к занятиям самбо, мотивацию к здоровому образу жизни
- ✓ воспитать чувство красоты движений, ответственность при выполнении упражнений

#### **Развивающие:**

- ✓ обучить умению взаимодействовать с педагогом и группой ✓сформировать самостоятельность и ответственность при занятиях борьбой самбо
- ✓ развить простейшие двигательные навыки.
- ✓ развивать выносливость, силу, ловкость, координацию движений;

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **1 год обучения**

#### **Предметные.**

- Обучающийся знает:
- традиции, терминологию, историю борьбы самбо

- теорию выполнения основных приемов самбо.

- методику проведения занятий.
- правила проведения соревнований.
- запрещенные действия в борьбе самбо
- Обучающийся умеет
  - выполнять базовую и сложную технику самбо
  - проводить спарринговые схватки по самбо.
  - участвовать в соревнованиях различного уровня,
  - организовать свой тренировочный процесс
  - судить спарринговые схватки

**Личностные:**

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

**Метапредметные:**

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществляют контроль своих действий;
- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки,
- решают тактические задачи, используя известные технические действия.
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

**Коммуникативные:**

- умение формулировать точку зрения;
- умение определить общую цель и пути ее достижения. Познавательные:
- умение осуществлять логическое действие самостоятельно в игровой ситуации.
- умение психологически не поддаваться борьбе.
- умение применять изученные технические приёмы.

**Регулятивные:**

- овладение приемами контроля и самоконтроля усвоения изученного;
- работа над техническими приёмами
- самосовершенствование-
- формирование ценностных ориентаций (саморегуляция, мотивация, достижение и др.).

**Планируемые результаты 2 года обучения:**

**Предметные**

. Обучающийся знает:

- историю развития борьбы самбо
- технику безопасности на занятиях по самбо
- теорию выполнения базовых приемов самбо
- виды захватов в борьбе самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо.

Обучающийся умеет

- выполнять базовую технику самбо
- выполнять базовую технику акробатических упражнений
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях начального уровня.

**Личностные**

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой

и спортом через занятия самбо;

- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

#### **Метапредметные**

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности тренировочного
- анализируют и оценивают результаты собственной тренировки,
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;

#### **Коммуникативные:**

- умение формулировать точку зрения;
- умение определить общую цель и пути ее достижения. Познавательные:
- умение осуществлять логическое действие самостоятельно в спарингах
- умение психологически не поддаваться борьбе.
- умение применять изученные технические приёмы.

#### **Регулятивные:**

- овладение приемами контроля и самоконтроля усвоения изученного;
- работа над техническими приёмами
- самосовершенствование-
- формирование ценностных ориентаций (саморегуляция, мотивация, достижение и др.).

#### **Познавательные:**

- умение осуществлять логическое действие самостоятельно в игровой ситуации.
- умение психологически не поддаваться в игровой ситуации.
- умение бороться по упрощённым правилам

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации: данная программа является модифицированной и построена на основе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо», одобренной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года).

К отличительным особенностям программы можно отнести: общий срок проведения программы, постановка задач и планируемых результатов программы.

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие (по заявлению). 1 год обучения 16 человек, 2 год обучения 14 человек.

Формы организации и проведения занятий: Состав группы постоянный; виды занятий по организационной структуре (групповые).

Основной формой организации деятельности является групповая работа и работа в подгруппах, что дает возможность для успешной деятельности и способствует повышению интереса учащихся к предмету занятия. Дистанционно-групповая используется при необходимости. Индивидуальная форма организации деятельности используется при подготовке к соревнованиям/турнирам или при решении индивидуальных проблем учащегося (связанных с освоением программы).

**Формы проведения занятий:** комбинированное занятие, практическое занятие, занятие с применением дистанционных образовательных технологий, соревнование, тренинг, спарринг.

**Материально-техническое оснащение:**

Оборудование:

- борцовский ковёр,
- шведские стенки,
- навесные перекладины,
- мультимедийное оборудование.

Инвентарь:

- борцовские куртки,
- мячи,
- утяжелённые мячи,
- теннисные мячи,
- скакалки,
- маты.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА**

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие ,Набор группы</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Беседа
2	<b>Акробатические элементы</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>Практика ,беседы,теория..</b>
3	<b>Техника самостраховки</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>Беседа ,практика,показ</b>
4	<b>Техника борьбы в стойке</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>Беседа ,практика,показ.</b>

5	<b>Техника борьбы лёжа</b>	24	2	22	<b>Беседа ,практика,показ.</b>
6	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов</b>	19	1	18	<b>Беседа ,практика,показ</b>
7	<b>Подвижные игры, эстафеты</b>	0	18	18	<b>Практика ,рассказ.</b>
8	<b>Контрольные нормативы. Промежуточная аттестация.</b>	0	6	6	<b>Контрольные нормативы по ОФП;технике . Тесты по теории..</b>
9	<b>Самостоятельная ( внеаудиторная) работа</b>	2	2	0	<b>Беседа .</b>

	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА

<b>№</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы контроля</b>
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
1	<b>Вводное занятие ТБ при занятием самбо</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>Беседа.</b>
2	<b>Акробатические элементы</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>Беседа ,практика,показ.</b>
3	<b>Техника самостраховки</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>Беседа ,практика,показ</b>
6	<b>Техника борьбы в стойке</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>Беседа ,практика,показ.</b>

7	<b>Техника борьбы лёжа</b>	24	2	22	Беседа ,практика,показ7.
8	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов</b>	19	1	18	Беседа ,практика,показ.
9	<b>Подвижные игры, эстафеты</b>	0	18	18	Беседа ,практика,показ.
10	<b>Контрольные нормативы. Промежуточная аттестация.</b>	0	6	6	Беседа ,практика,показ
1	<b>Самостоятельная (внеаудиторная) работа</b>	2	2	0	Беседа ,практика,показ.

	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

<u>Год обучения</u>	<u>Дата начала обучения по программе</u>	<u>Дата обучения окончания по программе</u>	<u>Всего учебных недель</u>	<u>Количество учебных часов</u>	<u>Режим занятий</u>
<b><u>1 год</u></b>	<b><u>01.09.2025</u></b>	<b><u>25.05.2026</u></b>	<b><u>36 недель</u></b>	<b><u>144 часа</u></b>	<b><u>2 раза в неделю по 2 часа</u></b>
<b><u>2 год</u></b>	<b><u>01.09.2025</u></b>	<b><u>25.05.2026</u></b>	<b><u>36 недель</u></b>	<b><u>144 часа</u></b>	<b><u>2 раза в неделю по 2 часа</u></b>
<b><u>ИТОГО</u></b>				<b><u>288 часов</u></b>	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №229  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 11 от 17.06 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 32 от 17.06 2025 г.  
Директор ГБОУ средней школы №229  
Н.А.Петрова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«САМБО»

возраст учащихся: 7-17 лет  
срок реализации: 2 года  
1 год обучения

Разработчик:  
Белова Мария Валентиновна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург,  
2025

### **Задачи 1 года обучения:**

Задачи программы.

Обучающие:

- ✓ обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо
- ✓ обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- ✓ познакомить с общим представлением о мире спорта.

Развивающие:

- ✓ развить двигательные способности у учащихся
- ✓ укрепить физические качества обучающихся: выносливость, гибкость, координацию, силу, скоростно – силовые качества
- ✓ сформировать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- ✓ воспитать нравственные и волевые качества
- ✓ воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи
- ✓ сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время
- ✓ сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни
- ✓ содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### **Планируемые результаты 1 года обучения**

Предметные результаты

Обучающийся знает:

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо
- теорию выполнения основных приемов самбо.

- методику проведения занятий.
- правила проведения соревнований.
- запрещенные действия в борьбе самбо
- Обучающийся умеет
- выполнять базовую и сложную технику самбо
- проводить спарринговые схватки по самбо.
- участвовать в соревнованиях различного уровня,
- организовать свой тренировочный процесс
- судить спарринговые схватки

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;

- понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществляют контроль своих действий;
- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки,
- решают тактические задачи, используя известные технические действия.
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

Коммуникативные:

- умение формулировать точку зрения;
- умение определить общую цель и пути ее достижения. Познавательные:
- умение осуществлять логическое действие самостоятельно в игровой ситуации.
- умение психологически не поддаваться в спаринге
- умение применять изученные технические приёмы.

Регулятивные:

- овладение приемами контроля и самоконтроля усвоения изученного;
- работа над техническими приёмами
- самосовершенствование

Познавательные:

- умение осуществлять логическое действие самостоятельно в игровой ситуации.
- умение психологически не поддаваться в игровой ситуации.
- умение бороться по упрощённым правилам

### **Содержание образовательной программы (144 часа):**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами:

кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.

Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов.

Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Расслабляющие удары в болевые точки.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Контрольные нормативы

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

**Пояснительное слово:**

Номер	Тема занятия	Корректировка
1.	Набор группы. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности на занятиях. Тест по технике безопасности.	
2.	Изучить технику кувырка вперёд	
3.	Закрепить технику выполнения кувырка вперед	
4.	Изучить технику выполнения кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту,	
5.	Закрепить кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	
6.	Закрепить кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	
7.	Совершенствовать кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	
8.	Совершенствовать кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	
9.	Изучение техники самостраховки. Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка в различных усложненных условиях: через партнера (локти-колени, ладони-колени)	
10.	Выполнение акробатических элементов в различных условиях: кувырки, подстраховка.	
11.	Выполнение акробатических элементов в усложненных условиях: кувырки, подстраховка.	
12.	Выполнение акробатических элементов в усложненных условиях: кувырки, подстраховка.	
13.	Выполнение акробатических элементов в усложненных условиях: кувырки, подстраховка.	



	перекатов. Работа в спарринге.	
23.	Совершенствование скорости реакции и приемов самостраховки.	
24.	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	
25.	Совершенствование скорости реакции и приемов самостраховки.	
26.	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	
27.	Совершенствование скорости реакции и приемов самостраховки.	
28.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения	
29.	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.	
30.	Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	
31.	Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	
32.	Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	
33.	Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	
34.	Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	
35.	Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	
36.	Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	
37.	Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	
38.	Совершенствовать кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	
39.	Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приемы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	

40.	Изучение техники борьбы лёжа.. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	
41.	Изучение техники борьбы лёжа. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	
42.	Изучение техники борьбы лёжа. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	
43.	Изучить простейшие способы защиты от захватов и обхватов.	
44.	Изучить простейшие способы защиты от захватов и обхватов.	
45.	Закрепить простейшие способы защиты от захватов и обхватов.	
46.	Закрепить простейшие способы защиты от захватов и обхватов.	
47.	Совершенствовать простейшие способы защиты от захватов и обхватов.	
48.	Совершенствовать простейшие способы защиты от захватов и обхватов.	
49.	Совершенствовать защиту от захватов и обхватов.Отработка способов защиты от захватов и обхватов с различными партнерами с полу-сопротивлением	
50.	Отработка способов защиты от захватов и обхватов с различными партнерами с полным сопротивлением.	
51.	Отработка способов защиты от захватов и обхватов по заданию:по команде; защита, используя только один прием.	
52.	Отработка способов защиты от захватов и обхватов по заданию, со сменой партнера	
53.	Отработка способов защиты от захватов и обхватов по заданию, со сменой партнера	
54.	Изучение болевых точек: ахилл, голеностоп, локтевой сустав.	
55.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
56.	Изучение болевых точек: ахилл, голеностоп, локтевой сустав. Борьба в партере.	
57.	Изучение болевых точек: ахилл, голеностоп, локтевой сустав. Борьба в партере.	
58.	День борьбы. 5 встреч-борьба лежа, 3 встречи борьба в стойке.	
59.	Закрепление гимнастических упражнений: фляг, подъем с разгибом. Подвижная игра.	

60.	Закрепление гимнастических упражнений. Подвижная игра.	
61.	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	
62.	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	
63.	Закрепление освобождения от захватов за руки, от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.	
64.	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	
65.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
66.	Освобождение от захватов за руки, за одежду, от обхватов туловища спереди и сзади в различных условиях.	
67.	Подвижная игра- Футбол. Гимнастика	
68.	Баскетбол. Гимнастика	
69.	Подвижные спортивные игры, эстафеты.	
70.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
71.	Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	
72.	День борьбы. 5 встреч-борьба лежа, 3 встречи борьба в стойке.	
73.	Закрепление гимнастических упражнений: фляг, подъем с разгибом. Подвижная игра.	
74.	Закрепление гимнастических упражнений. Подвижная игра.	
75.	Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	
76.	Подвижная игра с элементами единоборств : 5 передач, спф	

77.	Сдача нормативов ОФП и СФП	
78.	Контрольные нормативы	
79.	Промежуточная аттестация	
80.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
81.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
82.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
83.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
84.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
85.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
86.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
87.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
88.	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади	
89.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
90.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
91.	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади	
92.	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади	
93.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
94.	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади	
95.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
96.	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади	
97.	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади	
98.	Отработка способов защиты от захватов и обхватов по заданию, со сменой партнера	
99.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
100.	Отработка способов защиты от захватов и обхватов по заданию, со сменой партнера	
101.	Изучение техники борьбы лёжа. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	
102.	Изучение техники борьбы лёжа. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	

103.	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади	
104.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
105.	Изучение техники борьбы лёжа. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	
106.	Изучение техники борьбы лёжа. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	
107.	Отработка способов защиты от захватов и обхватов по заданию, со сменой партнера	
108.	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	
109.	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	
110.	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	
111.	Совершенствовать кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	
112.	Совершенствовать кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	
113.	Совершенствовать кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	
114.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
115.	Изучение техники борьбы лёжа. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	
116.	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	
117.	Совершенствовать кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	
118.	Совершенствовать кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	
119.	Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	
120.	Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	
121.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
122.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
123.	Изучение техники борьбы лёжа. Болевые приёмы: Рычаг локтя через	

	бедро от удержания сбоку.	
124.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
125.	Совершенствовать кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	
126.	Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.	
127.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
128.	Изучение техники борьбы лёжа. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	
129.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
130.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
131.	Изучение техники борьбы лёжа. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	
132.	Закрепление техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	
133.	Закрепление техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	
134.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
135.	Совершенствовать кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	
136.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
137.	Закрепление техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	
138.	Подвижная игра- Футбол. Гимнастика	
139.	Подтягивание, Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
140.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
141.	Тесты на пресс	

142.	Подвижные спортивные игры, борьба в стойке.	
143.	Тесты отжимание	
144.	Подаедение итогов	
Итого		144

### **Оценочные и методические материалы:**

Результативность освоения программы определяется контролем : контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке. А так же Оценочные и методические материалы (УМК):

Педагогические технологии обучения: Педагогические технологии обучения: видео материал, практические упражнения.

Методы и методики обучения: Словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к учащимся. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. На занятии используются все известные виды наглядности: показ, рассказ, книг, фотографий, демонстрация технических приёмов, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности. В процессе работы с инвентарём педагог постоянно напоминают о правилах пользования и соблюдении техники безопасности.

Дидактические материалы:

1.Индивидуальные комплексы упражнений. 2.Фотографии и схемы; фильмы;

Результативность освоения программы определяется контролем: контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке. А также проводится оценивание в процессе тренировочных и соревновательных поединков проводится оценивание в процессе тренировочных и соревновательных поединков .

### **Информационные источники:**

Используемые нормативно- правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 09 ноября 2018 №196;
4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20);
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства образования и науки России № 882, Министерства просвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);
7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей

Литература для педагога:

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
2. Устав МУ ДО ЦДОД «Успех»//Дата регистрации 05.08.2020г. 14.Лицензии на осуществление деятельности МУ ДО ЦДОД «Успех»№1877-у от14.09.2020
3. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально- педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016 г. №ВК 641/09

Литература для обучающегося и родителей:

1. Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо. Учебник для институтов физической культуры. (под общ. ред. Галовского Н.М. и Катулина А.З.). Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1968.
2. Самбо. В.М.Андреев. Учебно-методическое пособие, М.: ЦС "Динамо", 1970, 111с.. ("Для служебного пользования")
3. Краткие методические указания по изучению боевого раздела самбо А.В.Фролов, М., 1970. ("Для служебного пользования")
4. Боевые приемы самбо. Акопов А.А., Вашурин К.М. Учебно-методическое пособие для специальных средних заведений МВД СССР. Москва, 1970.
5. Борьба самбо: Правила соревнований. Издательство:"Физкультура и спорт", Москва 1970.
6. Молодой самбист.Турин Л.Б. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1970.
7. Самбо. ЦС "Динамо" Москва, 1970.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №229  
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 11 от 17.06. 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«САМБО»

возраст учащихся: 7-17 лет  
срок реализации: 2 года  
2 год обучения

Разработчик:  
Белова Мария Валентиновна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург,  
2025

## **Задачи 2 года обучения:**

Задачи программы.

Обучающие:

- ✓ способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо
- ✓ обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо
- ✓ обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- ✓ познакомить с общим представлением о мире спорта.

Развивающие:

- ✓ развить двигательные способности у учащихся
- ✓ укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность
- ✓ сформировать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- ✓ воспитать нравственные и волевые качества
- ✓ воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи
- ✓ сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время
- ✓ сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни
- ✓ содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

## **Планируемые результаты 2 года обучения**

Предметные результаты

Обучающийся знает:

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо
- теорию выполнения основных приемов самбо.
- методику проведения занятий.
- правила проведения соревнований.
- запрещенные действия в борьбе самбо
- Обучающийся умеет
- выполнять базовую и сложную технику самбо
- проводить спарринговые схватки по самбо.
- участвовать в соревнованиях различного уровня,
- организовать свой тренировочный процесс
- судить спарринговые схватки

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
  - понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
  - осуществляют контроль своих действий;
  - анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки,
  - решают тактические задачи, используя известные технические действия.
  - развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;
  - потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений; Личностные
  - воспитают уверенность в себе, воспитают дисциплину, трудолюбие
  - формирование ценностных ориентаций (саморегуляция, мотивация, достижение и др.).
- Коммуникативные:**
- умение формулировать точку зрения;
  - умение определить общую цель и пути ее достижения
- Познавательные:**
- умение осуществлять логическое действие самостоятельно в игровой ситуации.
  - умение психологически не поддаваться в спаринге
  - умение применять изученные технические приёмы.
- Регулятивные:**
- овладение приемами контроля и самоконтроля усвоения изученного;
  - работа над техническими приёмами
  - самосовершенствование

### **Содержание образовательной программы (144 часа):**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.

Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

## **Тема 5: Техника борьбы лёжа**

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

### **Изучение**

болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов.

Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Расслабляющие удары в болевые точки.

## **Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты**

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

## **Тема 8: Контрольные нормативы**

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов ОФП и СФП

Тема 9: Самостоятельная (внеаудиторная) работа

**Пояснительное обоснование:**

№п/п	Тема занятия	Корректировка
1	Вводное занятие. Знакомство, развитие двигательных качеств, ОРУ.	
2	Вводное занятие. Знакомство, развитие двигательных качеств, ОРУ.	
3	Инструктаж по технике безопасности, игры на развитие реакции на улице	
4	Инструктаж по технике безопасности, игры на развитие реакции на улице	
5	Игры на развитие хватательных рефлексов на улице	
6	Игры на развитие хватательных рефлексов на улице	
7	Развитие двигательных качеств, эстафеты на улице	
8	Развитие двигательных качеств, эстафеты на улице	
9	Развитие ловкости, петушиные бои на улице	
10	Развитие ловкости, петушиные бои на улице	
11	Развитие двигательных качеств, изучение самостраховки	
12	Развитие двигательных качеств, изучение самостраховки	
13	Развитие координационных способностей, закрепление самостраховки	

14	Развитие координационных способностей, закрепление самостраховки	
15	Развитие силовых способностей ,совершенствование самострахови	
16	Развитие силовых способностей ,совершенствование самострахови	
17	Развитие скоростно-силовых способностей, совершенствование самостраховки	
18	Развитие скоростно-силовых способностей, совершенствование самостраховки	
19	Напоминание т.б. игра хвосты, развитие хватательного рефлекса	
20	Напоминание т.б. игра хвосты, развитие хватательного рефлекса	
21	Ору ,игры на развитие реакции	
22	Ору ,игры на развитие реакции	

23	Развитие двигательных качеств, эстафеты	
24	Развитие двигательных качеств, эстафеты	
25	Изучение основ борьбы, правила борьбы	
26	Изучение основ борьбы, правила борьбы	
27	Изучение основ борьбы ,борьба в партере	
28	Изучение основ борьбы ,борьба в партере	
29	Борьба в партере, изучить удержание сбоку	
30	Борьба в партере, изучить удержание сбоку	
31	Борьба в партере, закрепить удержание сбоку	
33	Борьба в партере, закрепить удержание сбоку	
34	Борьба в партере, совершенствовать удержание сбоку	
35	Борьба в партере, совершенствовать удержание сбоку	
36	Напоминание т.б. совершенствовать удержание сбоку	
37	Напоминание т.б. совершенствовать удержание сбоку	
38	Изучить уход с удержания сбоку	
39	Изучить уход с удержания сбоку	

40	Инструктаж по т.б. закрепить уход с удержания сбоку	
41	Инструктаж по т.б. закрепить уход с удержания сбоку	
42	Совершенствовать уход с удержания сбоку	
43	Совершенствовать уход с удержания сбоку	
44	Совершенствовать уход с удержания сбоку	
45	Совершенствовать уход с удержания сбоку	
46	Изучить болевой прием от удержания сбоку	
47	Изучить болевой прием от удержания сбоку	
48	Закрепить болевой прием от удержания сбоку	
49	Закрепить болевой прием от удержания сбоку	
50	Совершенствовать болевой прием от удержания сбоку	
61	Совершенствовать болевой прием от удержания сбоку	
52	Совершенствовать болевой прием от удержания сбоку	
53	Совершенствовать болевой прием от удержания сбоку	
54	Напоминание о т.б. изучить переход на	

	болевой прием	
55	Напоминание о т.б. изучить переход на болевой прием	
56	Закрепить переход на болевой прием	
57	Закрепить переход на болевой прием	
58	Совершенствовать переход на болевой прием	
59	Совершенствовать переход на болевой прием	
60	Совершенствовать переход на болевой прием	
61	Совершенствовать переход на болевой прием	
62	Изучить уходы с болевых приемов	
63	Изучить уходы с болевых приемов	
64	Закрепить уходы с болевых приемов	
65	Закрепить уходы с болевых приемов	
66	Совершенствовать уходы с болевых приемов	
67	Совершенствовать уходы с болевых приемов	
68	Совершенствовать уходы с болевых приемов	
69	Совершенствовать уходы с болевых приемов	
70	Совершенствовать уходы с болевых приемов	
71	Совершенствовать уходы с болевых приемов	
72	Совершенствовать уходы с болевых приемов	
73	Развитие двигательных качеств	
74	Инструктаж по т.б. развитие двигательных качеств	

75	Инструктаж по т.б. развитие двигательных качеств	
76	Повторение пройденных приемов	
77	Повторение пройденных приемов	
78	Изучить бросок задняя подножка	
79	Изучить бросок задняя подножка	
80	Закрепить бросок задняя подножка	
81	Закрепить бросок задняя подножка	
82	Совершенствовать бросок задняя подножка	
83	Совершенствовать бросок задняя подножка	
84	Совершенствовать бросок задняя подножка	
85	Совершенствовать бросок задняя подножка	
86	Напоминание т.б. изучить бросок передняя подножка	
87	Напоминание т.б. изучить бросок передняя подножка	
88	Закрепить бросок передняя подножка	
89	Закрепить бросок передняя подножка	
90	Совершенствовать бросок передняя подножка	

91	Совершенствовать бросок передняя подножка	
92	Совершенствовать бросок передняя подножка	
93	Совершенствовать бросок передняя подножка	
94	Изучить бросок через бедро	
95	Закрепить бросок через бедро	
96	Закрепить бросок через бедро	
97	Повторение всех пройденных бросков и приемов	
98	Подведение итогов года. Оценка индивидуальных достижений.	
99	Изучить бросок задняя подножка	
100	Закрепить бросок задняя подножка	
101	Совершенствовать болевой прием от удержания сбоку	
102	Совершенствовать болевой прием от удержания сбоку	
103	Закрепить бросок задняя подножка	
104	Закрепить переход на болевой прием	
105	Закрепить переход на болевой прием	
106	Совершенствовать болевой прием от удержания сбоку	
107	Совершенствовать болевой прием от удержания сбоку	
108	Совершенствовать уходы с болевых приемов	
109	Закрепить бросок задняя подножка	
110	Совершенствовать уходы с болевых приемов	
111	Совершенствовать уходы с болевых приемов	
112	Совершенствовать уходы с болевых приемов	
113	Развитие двигательных качеств	
114	Совершенствовать уходы с болевых приемов	
115	Развитие двигательных качеств	
116	Развитие двигательных качеств	
117	Борьба в партере, изучить удержание сбоку	

118	Борьба в партере, изучить удержание сбоку	
119	Изучить уход с удержания сбоку	
120	Изучить уход с удержания сбоку	
121	Закрепить бросок задняя подножка	
122	Борьба в партере, изучить удержание сбоку	
123	Изучить уход с удержания сбоку	
124	Закрепить бросок задняя подножка	
125	Совершенствовать переход на болевой прием	
126	Борьба в партере, закрепить удержание сбоку	
127	Борьба в партере, закрепить удержание сбоку	
128	Закрепить бросок задняя подножка	
129	Совершенствовать переход на болевой прием	
130	Ору ,игры на развитие реакции	
131	Ору ,игры на развитие реакции	
132	Ору ,игры на развитие реакции	
133	Развитие скоростно-силовых способностей, совершенствование самостраховки	
134	Развитие скоростно-силовых способностей, совершенствование самостраховки	
135	Развитие силовых способностей ,совершенствование самостраховки	
136	Подвижные игры ,Баскетбол	
137	Изучить болевой прием от удержания сбоку	
138	Изучить болевой прием от удержания сбоку	
139	Развитие силовых способностей ,совершенствование самостраховки	
140	Совершенствовать уход с удержания сбоку	
141	Изучить уход с удержания сбоку	
142	Совершенствовать переход на болевой прием	
143	Развитие скоростно-силовых способностей, совершенствование самостраховки	
144	Подведение итогов.Сдача нормативов	
Всего		144

### **Оценочные и методические материалы (УМК):**

Результативность освоения программы определяется контролем : контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке. А так же Оценочные и методические материалы (УМК):

Педагогические технологии обучения: Педагогические технологии обучения: видео материал, практические упражнения

Педагогические технологии обучения: Педагогические технологии обучения: видео материал, практические упражнения.

Методы и методики обучения: Словесные, наглядные, практические, чаще всего их сочетание. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Теория сопровождается показом наглядного материала, преподносится в форме рассказа-информации или беседы, сопровождаемой вопросами к учащимся. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления. На занятии используются все известные виды наглядности: показ, рассказ, книг, фотографий, демонстрация технических приёмов, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности. В процессе работы с инвентарём педагог постоянно напоминают о правилах пользования и соблюдении техники безопасности.

Дидактические материалы:

1.Индивидуальные комплексы упражнений. 2.Фотографии и схемы; фильмы;

Результативность освоения программы определяется контролем: контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке. А также проводится оценивание в процессе тренировочных и соревновательных поединков

### **Информационные источники:**

#### **Используемые нормативно- правовые документы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 09 ноября 2018 №196;

4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20);

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6.Приказ Министерства образования и науки России № 882, Министерства просвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей

### **Литература для педагога:**

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

2. Устав МУ ДО ЦДОД «Успех»//Дата регистрации 05.08.2020г. 14.Лицензии на осуществление деятельности МУ ДО ЦДОД «Успех»№1877-у от14.09.2020

3. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016 г. №ВК 641/09

Литература для обучающегося и родителей:

1 Подготовка к выполнению нормативов по самбо в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Учебно-методическое пособие Авилов Виктор, Авилов Владимир, Издательство «Профит Стайл.» 2019

2 Мир Дзюдо. №5. 2023 Анатолий Владимирович Осокин

3 Борьба самбо. Учебное пособие для секций и коллективов физической культуры Харлампиев Анатолий Аркадьевич 2024. Издательство ARCHIVE PUBLICA