

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

---

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Н.А. Соколова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«САМБО»**

Возраст учащихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработчик: Шаповал Мария Валентиновна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021

## Пояснительная записка

### Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее – Программа) является программой *физкультурно-спортивной* направленности. Уровень освоения – *базовый*.

Борьба самбо - один из популярнейших среди молодежи видов спорта. Данный вид спорта имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, что подтверждается последним решением Коллегии Госкомспорта России, которая приняла решение признать борьбу самбо приоритетным национальным видом спорта.

Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спорта. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спорта.

Философия самбо — не только вид спортивной борьбы и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств.

### Актуальность

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана Программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### Адресат программы

Данная Программа составлена для учащихся 7-10 лет, не имеющих умений и навыков в виде борьбы самбо.

### Объем реализации Программы

Для освоения Программы необходимо следующее количество часов:

1 год обучения	Количество часов		
	2год обучения	3год обучения	Объем курса
216	216	216	648

**Срок реализации Программы:** 3 года.

### Режим занятий:

1-й год обучения - 216 часа, 3 раза в неделю по 2 часа;

2-й год обучения - 216 часа, 3 раза в неделю по 2 часа;

3-й год обучения - 216 часа, 3 раза в неделю по 2 часа.

### Цель

Содействие разностороннему и гармоничному развитию социально-активной личности посредством занятий борьбой самбо.

### Задачи программы:

#### Обучающие:

- научить детей технике борьбы самбо;
- научить детей тактике ведения спортивного поединка;
- научить регулировать свою физическую нагрузку с учетом возрастных физиологических особенностей;

- дать представления об оздоровлении организма и способах улучшения самочувствия;
- познакомить с правилами закаливания организма;
- познакомить с техникой выполнения физических упражнений;

***Развивающие:***

- развивать волевые качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- развивать стремление к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во время досуга.

***Воспитательные:***

- воспитывать у учащихся чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
- формировать у учащихся интерес к занятиям спортом и спортивными единоборствами, в частности;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни.

### **Условия реализации Программы**

**Условия набора в коллектив**

Для приема в группу первого года обучения специальных знаний и умений не требуется. Педагог ориентируется на возрастные и психофизиологические особенности ребенка.

***Условия формирования групп***

В группу 1-го обучения принимаются на добровольной основе дети 7-10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

В группу 2-го года обучения принимаются дети 7-10 лет на добровольной основе, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие подготовку по Программе первого года обучения или вновь прибывающие дети, имеющие необходимые знания и умения, подтвержденные выполнением контрольных физкультурно-спортивных нормативов для данного возраста.

В группу 3-го года обучения принимаются дети 7-10 лет на добровольной основе, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие подготовку по Программе второго года обучения или вновь прибывающие дети, имеющие необходимые знания и умения, подтвержденные выполнением контрольных физкультурно-спортивных нормативов для данного возраста.

***Наполняемость групп:***

- 1-й год обучения - не менее 15 человек,
- 2-й год обучения – не менее 12 человек;
- 3-й год обучения – не менее 10 человек.

**Особенности организации образовательного процесса**

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки в основном используется игровой метод обучения, не требующий большой физической отдачи от юных спортсменов, что позволяет привлечь большое количество учащихся и сделать занятия более эмоциональными. По окончании каждого года проводится тестирование по комплексу упражнений, отвечающих как школьным требованиям, так и требованиям спортивной школы в данном возрасте. В конце этапа проводятся контрольно-переводные тестирования с целью отбора обучаемых на дальнейшие этапы обучения.

На протяжении последующих этапов подготовки, занимающиеся совершенствуют технические, технико-тактические навыки, повышают физические показатели и каждый год сдают контрольно-переводные нормативы.

Так как разделы Общая физическая подготовка и подвижные игры являются неотъемлемой частью тренировочного занятия и занимают от 7 до 15 минут, они отражены в календарно-тематическом плане непосредственно в каждом занятии и не выделены в отдельные разделы.

### **Формы проведения занятий**

- Игровое занятие (дает возможность отработать приемы взаимодействия).
- Демонстрация (необходима для показа приемов, используемых в спортивных единоборствах).
- Соревнование (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей).

### **Формы организации деятельности учащихся на занятиях**

- Групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, организованными в команды, в т. ч. в парах; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания;
- Индивидуальная – выполнение учащимися индивидуальных заданий; применяется преимущественно при закреплении новых приемов, а также при подготовке к соревнованиям;
- Фронтальная – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно при изучении учащимися новых приемов и их обсуждении.

### ***Техническое оснащение Программы***

Специально – оборудованное помещение:

- борцовский ковер;
- протекторы на стены;
- резиновые жгуты и петли;
- медицинболы;
- куклы для бросков;
- свисток;
- секундомер.

### ***Кадровое обеспечение Программы***

Для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, владеющий техникой борьбы самбо, умеющий объяснить принципы и правила ведения спортивного поединка.

## **Планируемые результаты**

### ***Личностные***

*Учащиеся:*

- повысят уровень культуры поведения в коллективе;
- научатся выполнять поставленные задачи;
- приобретут навык самоорганизации.

### ***Метапредметные***

*Учащиеся:*

- укрепят здоровье и расширят функциональные возможности организма;
- разовьют общие физические качества;

- научатся анализировать свои действия и действия соперника в поединке;
- сформируют потребность в ведении здорового образа жизни;
- приобретут навыки самоорганизации.

### **Предметные**

#### **Учащиеся:**

- приобретут технико-тактическое мастерство;
- приобретут соревновательный опыт;
- сформируют умения и навыки самообороны;
- овладеют основами техники выполнения комплекса физических упражнений и подвижных игр;
- усвоят нормы личной гигиены и самоконтроля;
- усвоят правила техники безопасности проведения спортивного поединка.

### **Учебный план**

#### **1 год обучения – 216 часов**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы/способы контроля
		всего	теоретических	практических	
I.	Основы знаний	6	4	2	Фронтальная/опрос
II.	Специальная физическая подготовка.	152	20	132	Индивидуальная/соревнование
III.	Общая физическая подготовка.	28	4	24	Индивидуальная/соревнование
IV.	Подвижные игры	22	2	20	Индивидуальная/соревнование
V.	Контрольные испытания.	4	1	3	Индивидуальная/соревнование
VI.	Спортивные соревнования	2	-	2	Индивидуальная/соревнование
VII.	Итоговое занятие.	2	2	-	Индивидуальная/соревнование
<b>Всего часов:</b>		<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>	

### **Учебный план**

#### **2 год обучения – 216 часа**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы/способы контроля
		всего	теоретических	практических	
I.	Основы знаний	6	4	2	Фронтальная/опрос
II.	Специальная физическая подготовка.	148	20	128	Индивидуальная/соревнование
III.	Общая физическая подготовка.	28	4	24	Индивидуальная/соревнование
IV.	Подвижные игры	22	2	20	Индивидуальная/соревнование
V.	Контрольные испытания.	4	1	3	Индивидуальная/соревнование

VI.	. Спортивные соревнования	6	-	6	Индивидуальная/соревнование
VII.	Итоговое занятие.	2	2	-	Индивидуальная/соревнование
<b>Всего часов:</b>		<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>	

**Учебный план**  
**3 год обучения – 216 часов**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы/способы контроля
		всего	теоретических	практических	
I.	Основы знаний	8	4	4	Фронтальная/опрос
II.	Специальная физическая подготовка.	132	14	118	Индивидуальная/соревнование
III.	Общая физическая подготовка.	52	2	50	Индивидуальная/соревнование
IV.	Подвижные игры	12	2	10	Индивидуальная/соревнование
V.	Контрольные испытания.	4	1	3	Индивидуальная/соревнование
VI.	. Спортивные соревнования	6	-	6	Индивидуальная/соревнование
VII.	Итоговое занятие.	2	2	-	Индивидуальная/соревнование
<b>Всего часов:</b>		<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	

**Оценочные материалы**

***Система контроля результативности обучения***

*Предварительный контроль*

Предварительный контроль используется для оценки уровня физического и технического развития. Контроль должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- тестовые испытания необходимо проводить в течение всего занятия;
- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, в начале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

*Текущий контроль*

Предусматривает сдачу учащимися контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в течение года обучения.

*Промежуточный контроль*

Предусматривает сдачу учащимися контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в конце каждого полугодия первого года обучения и первого полугодия второго года обучения.

*Итоговый контроль*

Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития, предусматривает проведение соревнований для подведения итогов обучения по Программе.

**Формы предъявления результатов**

- Участие в соревнованиях различного уровня (уровень учреждения, района, города) в соответствии с заявленным уровнем освоения Программы.
- Открытое занятие для родителей, педагогов, сверстников.

***Виды и периодичность контроля результативности обучения***

<b>Вид контроля</b>	<b>Формы/способы контроля</b>	<b>Срок контроля</b>
Предварительный	Фронтальная/наблюдение	Сентябрь ( 1 год, 2 год и 3 год обучения)
Текущий	Фронтальная, индивидуальная/наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный контроль	Индивидуальная/наблюдение.	декабрь, (1 год , 2 год , 3 год обучения) апрель-май ( 1 год, 2 год обучения)
Итоговый контроль - по окончании Программы.		апрель-май (3 год обучения)

**Методические материалы**

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

*Общепедагогические:*

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);

*Практические:*

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность).

***Методы обучения двигательным действиям:***

- *Метод целостно-конструктивного упражнения;*

- *Расчленено-конструктивный метод* (Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия, преимущественно со сложной структурой, на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением их в единое целое);

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

- *Метод сопряженного воздействия* (Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий);

***Методы воспитания физических качеств:***

- *Равномерный метод*, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;

- *Повторный метод*, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

*Игровой метод* позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

*Соревновательный метод* стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом.

Система работы предполагает вариативные игровые формы организации педагогического процесса на основе сотрудничества ребенка и взрослого.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для детей:

1. «Тактика борьбы самбо» А.А. Харлампиев 1958 г.
2. «Самозащита без оружия (Самбо)» А.А. Харлампиев
3. Система САМБО А.А. Харлампиев -
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. «Боевые искусства Востока». Православный взгляд.М.,»Русский хронограф», 2003 год.

### Литература для педагога:

9. «Борьба самбо» (издание 3-е 1956 г.
10. «Борьба Самбо» А.А. Харлампиев 1949 г.
11. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
12. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
13. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
14. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
15. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
16. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
17. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
18. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
19. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
20. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня,



- педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
21. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
  22. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Кайнов, И.Ю. Шалаева - \_Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.
  23. «Боевые искусства Востока», Православный взгляд. М., «Русский Хронографъ», 2003 год.
  24. «Как не стать жертвой преступления», М.,»Гранд», 1990 год.
  25. Правила соревнований «Рукопашный бой», М.,»Советский спорт», 2003.
  26. «Сто уроков борьбы САМБО», М.,Физкультура и спорт, 1971 год.
  27. Точиллов, Б.П. Учебник «Психология», СПб.,КАРО 2005 год.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

---

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Н.А. Соколова

**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«САМБО»**

Группа № 1  
Возраст учащихся 7-10 лет  
1 год обучения

Разработчик: Шаповал Мария Валентиновна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021

**Пояснительная записка**

Рабочая программа первого года обучения составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» (далее - Программа), имеющей *физкультурно-спортивную* направленность. Уровень освоения – *базовый*.

### **Особенности 1-го года обучения**

Данная рабочая программа полностью отражает уровень подготовки детей по разделам Программы, конкретизирует содержание тем первого года обучения и даёт примерное распределение педагогических часов по разделам Программы.

Освоение материала проходит от простого к сложному и может по необходимости варьироваться. Порядок подачи материала может изменяться в зависимости от способностей детей к восприятию материала, запоминания его.

Теоретические блоки содержат большое количество информации об общей физической подготовке, а так же истории возникновения Самбо, техника и тактика которых отрабатывается на практических занятиях.

Раздел подвижных игр, так же как и раздел общей физической подготовки не подразумевают под собой выделения в отдельные занятия и проходят, как правило, в конце занятия. На эти разделы в занятиях отведено 15-20 минут от общего количества времени 90 минут

### **Задачи 1-го года обучения**

#### ***Обучающие:***

- сформировать двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы самбо;
- познакомить с понятием самостраховка.;
- познакомить детей с правилами гигиены;
- познакомить детей с техникой безопасности при выполнении упражнений;
- сформировать навыки правильного падения без травм;
- познакомить с техникой выполнения простых акробатических элементов;
- познакомить с техникой выполнения удержаний;
- познакомить с техникой выполнения переворотов.

#### ***Развивающие:***

- развить основные двигательные качества детей;
- обеспечить ситуации, способствующие развитию умений анализировать действия соперника во время ведения поединка;
- улучшить межмышечную координацию.

#### ***Воспитательные:***

- привить навык работы в паре;
- создать условия обеспечивающие формирование у учеников навыков самоконтроля;
- воспитывать ответственность перед партнером в поединке;
- создать условия для воспитания чувства ценности физического здоровья.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения – 216 часов

### 1. Основы знаний.

#### 1.1 Вводное занятие.

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Разъяснение цели техники безопасности в спортивных единоборствах. Первая помощь при травмах.

Практика. Изучение самостраховки. Практическое применение понятий «интервал», «дистанция». Разминка, как неотъемлемая часть тренировки.

#### 1.2 Гигиена.

Теория. Знание гигиены (уход за тренировочной одеждой, телом), понятие о режиме, закаливание, предупреждение травматизма.

Практика. Соблюдение правил гигиены (чистая опрятная одежда, внешний вид занимающегося), составление режима дня, соблюдение правил безопасности и качественное выполнение всех разминочных упражнений во время занятия.

### 2. Специальная физическая подготовка.

#### 2.1 Формирование навыков самостраховки

Теория. Получение знаний о способах страховки, положении тела в конечной фазе при падениях. Получение знаний о целях и задачах самостраховки применительно к борьбе самбо.

Практика. Формирование навыков правильного положения тела при падении в конечной фазе, выполнение упрощенных перекатов с фиксацией правильного положения тела в конечной фазе, выполнение падений назад, влево и вправо из положения сидя, из упора присев, со стойки.

#### 2.2 Техника выполнения акробатических элементов

Теория. Получение знаний о группировке, перекатах, кувырках вперед, назад, через правое и левое плечо, стойке на руках, колесо.

Практика. Выполнение группировки, перекатов в группировке, кувырков вперед, кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника), кувырков вперед через правое и левое плечо, обучение стойке на руках у стенки, обучение колесу.

### **2.3 Техника выполнения удержаний.**

Теория. Объяснение и показ удержаний сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, переходов от одного удержания к другому, выходам на удержания, и различным способам уходов от удержаний. Цели и задачи удержаний в борьбе самбо.

Практика. Разучивание и закрепление удержаний, уходов от удержаний, разучивание переходов от одного удержания к другому, выполнение уходов от удержаний с сопротивлением, с сопротивлением на время. Игровые задания по ролям

### **2.4 Техника выполнения переворотов.**

Теория. Объяснение и показ простейших переворотов в самбо, как переворотом выйти на удержание. Цели и задачи переворотов.

Практика. Разучивание и закрепление простейших переворотов, сочетание переворота с последующим удержанием, игровые задания по ролям.

## **3. Общая физическая подготовка.**

### **3.1 Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота**

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3x10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагружения и в состоянии покоя.

## **4. Подвижные игры.**

Практика. «Запрещенное движение», «Салки», «Ловкие ребята», «Третий лишний», «Линейные эстафеты», «Перестрелка», «Чай, чай выручай», подвижные игры с элементами единоборств.

## **5. Контрольные испытания.**

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика. Контроль за развитием двигательных качеств:

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть

запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях.

## **6. Спортивные соревнования**

## **7. Итоговое занятие.**

Оглашаются результаты контрольных испытаний. ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.

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

#### ***Предметные:***

##### *Учащиеся:*

- приобретут двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы самбо;
- познакомятся с понятием самостраховки;
- познакомятся с правилами гигиены и здорового образа жизни;
- познакомятся с техникой безопасности при выполнении упражнений;
- познакомятся с техникой выполнения простых акробатических элементов;
- познакомятся с техникой выполнения удержаний;
- познакомятся с техникой выполнения переворотов.

#### ***Метапредметные:***

##### *Учащиеся:*

- разовьют основные двигательные качества детей;
- разовьют умение анализировать действия соперника во время ведения поединка;
- сформируют навыки самоконтроля;
- улучшат межмышечную координацию.

#### ***Личностные:***

##### *Учащиеся:*

- разовьют чувство самосохранения при выполнении упражнений;
- сформируют чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
- повысят уровень дисциплинированности и ответственности.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ**  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЁН**  
Приказом директора ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Н.А. Соколова

**Календарно-тематический план программы  
«Самбо» на 2021-2022 учебный год  
Педагог дополнительного образования Шаповал Мария Валентиновна  
группы № 1 (1-й год обучения, 216 часов)**

№ занятия	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					Теория	Практика	Всего	
1.	01.09		<b>Основы знаний</b>	Вводное занятие, техника безопасности. Форма одежды самбиста.	2		2	
2.	03.09			Понятие дистанция и интервал. Перемещение в строю.		2	2	
3.	06.09			Знание гигиены. Предупреждение травматизма.	2		2	Фронтальная/опрос
4.	08.09		<b>ОФП</b>	Формирование навыков страховки: конечное положение,	1	1	2	

			подвижные игры. ОФП				
5.	10.09		Формирование навыков страховки: перекатом из положения сидя, п/и, ОФП	1	1	2	
6.	13.09		Страховка перекатом назад, влево и вправо из положения сидя, п/и, офп		2	2	
7.	15.09		Страховка перекатом назад, влево и вправо из положения сидя, п/и, офп		2	2	
8.	17.09		Страховка перекатом из положения упор присев, п/и, офп		2	2	
9.	20.09		Страховка перекатом из положения упор присев, п/и, офп		2	2	
10.	22.09		Страховка перекатом из положения стоя, п/и, офп		2	2	
11.	24.09		Страховка перекатом из положения стоя, п/и, офп		2	2	
12.	28.09		Страховка перекатом из положения стоя, п/и, офп		2	2	
13.	30.09		Страховка при падении вперед, офп	1	1	2	
14.	01.10		Страховка при падении вперед - закрепление, офп		2	2	
15.	04.10		Страховка при падении вперед - закрепление, офп		2	2	
16.	06.10		Страховка при падении вперед - совершенствование, офп		2	2	
17.	08.10		Повторение всех видов страховок при падении. п/и, офп		2	2	
18.	11.10		Повторение всех видов страховок при падении. п/и, офп		2	2	
19.	13.10		Повторение всех видов страховок		2	2	



				при падении. п/и, офп				
20.	15.10		<b>Техника выполнения акробатических элементов</b>	Понятие группировка, перекаты в группировке, страховки, п/и, офп	1	1	2	
21.	18.10			Кувырок вперед, назад, страховки, п/и, офп	1	1	2	
22.	20.10			Кувырок вперед, назад, страховки, п/и, офп			2	
23.	22.10			Кувырок вперед назад, через правое и левое плечо, страховки, офп			2	
24.	25.10			Кувырок вперед назад, через правое и левое плечо, страховки, офп			2	
25.	27.10			Кувырок вперед назад, через правое и левое плечо, страховки, офп			2	
26.	29.10			<b>СФП</b>	Цели и задачи удержаний в борьбе самбо, удержание сбоку, офп	1	1	2
27.	01.11		удержание сбоку, поперек, офп		1	1	2	
28.			удержание сбоку, поперек, офп			2	2	
29.	05.11		Удержания с небольшим сопротивлением, офп			2	2	
30.	08.11		Уходы от удержаний сбоку, офп		1	1	2	
31.	10.11		Уходы от удержаний сбоку, офп			2	2	
32.	12.11		Уходы от удержаний сбоку, офп			2	2	
33.	15.11		Уходы от удержаний поперек, офп			2	2	
34.	17.11		Уходы от удержаний поперек, офп			2	2	
35.	19.11		Уходы от удержаний поперек, офп			2	2	
36.	22.11		<b>СФП</b>	Колесо - разучивание, игры на удержания, офп	1	1	2	
37.	24.11			Колесо - разучивание, игры на удержания, офп		2	2	

38.	26.11			Колесо - закрепление, игры на удержания, офп		2	2	
39.	29.11		<b>Техника выполнения удержаний</b>	Удержание сверху, повторение уходов от удержаний, офп	1	1	2	
40.	01.12			Удержание сверху, повторение уходов от удержаний, офп	1	1	2	
41.	03.12			Удержание со стороны головы, офп		2	2	
42.	06.12			Удержание со стороны головы, офп			2	
43.	08.12			Уходы от удержаний сверху и со стороны головы, офп	1	1	2	
44.	10.12			Уходы от удержаний сверху и со стороны головы, офп		2	2	
45.	13.12			Уходы от удержаний сверху и со стороны головы, офп		2	2	
46.	15.12			<b>Техника выполнения переворотов</b>	Перевороты в самбо, назначение, перевороты из низкого партера, п/и, офп	1	1	2
47.	17.12		Перевороты из низкого партера, п/и, офп		1	1	2	
48.	20.12		Перевороты из низкого партера, п/и, офп				2	
49.	22.12		Перевороты из высокого партера, п/и, офп				2	
50.	24.12		Перевороты из высокого партера, п/и, офп				2	
51.	27.12		Перевороты из высокого партера, п/и, офп				2	

52.	29.12			Повторный инструктаж по ТБ. Переворот из низкого партера с последующим удержанием, п/и, офп	1	1	2	
53.	10.01			Переворот из низкого партера с последующим удержанием, п/и, офп		2	2	
54.	12.01			Переворот из низкого партера с последующим удержанием, п/и, офп		2	2	
55.	14.01			Переворот из высокого партера с последующим удержанием, п/и, офп	1	1	2	
56.	17.01			Переворот из высокого партера с последующим удержанием, п/и, офп		2	2	
57.	19.01			Переворот из высокого партера с последующим удержанием, п/и, офп		2	2	
58.	21.01		<b>Формирование навыков самостраховки</b>	Повторение падений назад, в сторону, вперед, офп		2	2	
59.	24.01			Повторение падений назад, в сторону, вперед, офп		2	2	
60.	26.01		<b>Техника выполнения акробатических элементов</b>	Обучение стойке на руках, длинному кувырку, кувырку через партнера, п/и, офп	1	1	2	
61.	28.01			Стойка на руках, длинный и высокий кувырок. п/и, офп	1	1	2	
62.	31.01			Стойка на руках, длинный и высокий кувырок. п/и, офп		2	2	
63.	02.02			Стойка на руках, длинный и высокий кувырок. п/и, офп		2	2	

64.	02.02			Повторение всех акробатических элементов, п/и, офп		2	2	
65.	04.02			Повторение всех акробатических элементов, п/и, офп		2	2	
66.	07.02		<b>Техника выполнения переворотов</b>	Перевороты с небольшим сопротивлением, борьба в партере, офп	1	1	2	
67.	09.02			Перевороты с небольшим сопротивлением, борьба в партере, офп		2	2	
68.	11.02			Перевороты с небольшим сопротивлением, борьба в партере, офп		2	2	
69.	14.02			Переворот из высокого партера кувырком, борьба в партере, офп	1	1	2	
70.	16.02			Переворот из высокого партера кувырком, борьба в партере, офп			2	
71.	18.02			Переворот из высокого партера кувырком, борьба в партере, офп		2	2	
72.	21.02			Перевороты с контролем руки, для болевого приема, борьба в партере, офп	1	1	2	
73.	25.02			Перевороты с контролем руки, для болевого приема, борьба в партере, офп		2	2	
74.	28.02			Перевороты с контролем руки, для болевого приема, борьба в партере, офп		2	2	
75.	02.03			<b>Техника выполнения удержаний</b>	Переход от одного удержания к другому, борьба в партере, п/и, офп	1	1	2
76.	04.03		Переход от одного удержания к			2	2	

				другому, борьба в партере, п/и, офп				
77.	09.03			Переход от одного удержания к другому, борьба в партере, п/и, офп		2	2	
78.	011.03			Переход от одного удержания к другому, борьба в партере, п/и, офп		2	2	
79.	14.03		<b>Техника выполнения акробатических элементов</b>	Повторение акробатических элементов, комбинирование, борьба в партере, офп		2	2	
80.	16.03			Повторение акробатических элементов, комбинирование, борьба в партере, офп		2	2	
81.	18.03			Комбинирование акробатических элементов, борьба в партере, офп		2	2	
82.	21.03			Комбинирование акробатических элементов, борьба в партере, п/и, офп		2	2	
83.	23.03			Комбинирование акробатических элементов, борьба в партере, п/и, офп		2	2	
84.	25.03			<b>Техника выполнения переворотов</b>	Переворот из высокого партера с контролем ноги (для болевого), п/и, офп	1	1	2
85.	28.03		Переворот из высокого партера с контролем ноги (для болевого), п/и, офп			2	2	
86.	30.03		Переворот из высокого партера с контролем ноги (для болевого), п/и, офп			2	2	
87.	01.04		Переворот из высокого партера с контролем ноги (для болевого),			2	2	

				п/и, офп				
88.	04.04			Повторение переворотов из низкого партера с выходом на удержание, офп	1	1	2	
89.	06.04			Повторение переворотов из низкого партера с выходом на удержание, офп		2	2	
90.	08.04			Повторение переворотов из высокого партера, п/и, офп	1	1	2	
91.	11.04			Повторение переворотов из высокого партера, п/и, офп		2	2	
92.	13.04			Повторение переворотов из высокого партера, п/и, офп		2	2	
93.	15.04		<b>Техника выполнения удержаний</b>	Игровые задания на удержания. Борьба в партере, офп	1	1	2	
94.	18.04			Игровые задания на удержания. Борьба в партере, офп			2	
95.	20.04			Игровые задания на удержания. Борьба в партере, офп		2	2	
96.	22.04			Игровые задания на удержания. Борьба в партере, офп		2	2	
97.	25.04		<b>Техника выполнения акробатических элементов</b>	Повторение всех изученных акробатических элементов, п/и, офп		2	2	
98.	27.04		<b>Спортивные соревнования</b>	Спортивные соревнования		2	2	
99.	29.04		<b>Формирование навыков самостраховки</b>	Повторение падений назад, в сторону, вперед, п/и		2	2	
100.	04.05			Повторение падений назад, в сторону, вперед, п/и		2	2	
101.	06.05			Повторение падений назад, в сторону, вперед, п/и		2	2	

102.	11.05		<b>Техника выполнения переворотов</b>	Повторение всех изученных переворотов с выходом на удержание, офп		2	2	
103.	13.05			Повторение всех изученных переворотов с выходом на удержание, офп		2	2	Индивидуальная/с оревнование
104.	16.05		<b>Техника выполнения удержаний</b>	Выполнение удержаний и способы ухода от удержаний, офп		2	2	Индивидуальная/с оревнование
105.	18.05			Выполнение удержаний и способы ухода от удержаний, офп		2		
106.	20.05		<b>Контрольные испытания</b>	Контрольные испытания	1	1	2	
107.	23.05			Контрольные испытания		2	2	Индивидуальная/с оревнование
108.	25.05		<b>Итоговое занятие</b>	ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.	2		2	
<b>Итого:</b>					<b>33</b>	<b>183</b>	<b>216</b>	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

---

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Н.А. Соколова

**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«САМБО»**

Группа № 1  
Возраст учащихся 7-10 лет  
2 год обучения

Разработчик: Шаповал Мария Валентиновна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021



## Пояснительная записка

Рабочая программа второго года обучения составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо», имеющей **физкультурно-спортивную** направленность. Уровень освоения – **базовый**.

### Особенности 2-го года обучения

Данная рабочая программа полностью отражает уровень подготовки детей по разделам Программы, конкретизирует содержание тем второго года обучения и даёт примерное распределение педагогических часов по разделам.

Освоение материала проходит от простого к сложному и может по необходимости варьироваться. Порядок подачи материала может изменяться в зависимости от способностей детей к восприятию материала, запоминания его.

### Задачи 2-го года обучения

#### **Обучающие:**

- Познакомить с целями и задачами самостраховки применительно к борьбе самбо;
- сформировать навыки правильного положения тела при падении в конечной фазе;
- сформировать навыки выполнения акробатических элементов: перекатов, кувырков вперед, назад, через правое и левое плечо, стойка на руках, колесо;
- совершенствование техники удержаний сбоку, поперек, со стороны головы, верхом;
- совершенствование техники ухода от удержаний сбоку, поперек, со стороны головы, верхом;
- Разучить базовые броски.

#### **Развивающие:**

- укреплять здоровье учащихся;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать физические качества учащихся: силу, ловкость, скорость реакции, выносливость, гибкость тела)

#### **Воспитательные:**

- воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- способствовать преодолению неуверенности в своих силах.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2 год обучения – 216 часа

#### 1. Основы знаний.

##### 1.1 Вводное занятие.

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Разъяснение цели техники безопасности в спортивных единоборствах.

Практика. Повторение техники самостраховки. Практическое применение понятий «интервал», «дистанция». Разминка.

##### 1.2 История развития самбо.

Теория. Национальная борьба разных народов России. Зарождение самбо в СССР, история развития самбо в России.

#### 2. Специальная физическая подготовка.

## 2.1 Формирование навыков самостраховки

*Теория.* Закрепление знаний о способах страховки, положении тела в конечной фазе при падениях. Получение знаний о целях и задачах самостраховки применительно к борьбе самбо.

*Практика.* Закрепление навыков правильного положения тела при падении в конечной фазе, выполнение перекатов с фиксацией правильного положения тела в конечной фазе, выполнение падений назад, влево и вправо из положения сидя, из упора присев, со стойки, через партнера с захватом за одежду в партере, выполнение страховки в играх на специальных условиях.

## 2.2 Техника выполнения акробатических элементов

*Теория.* Закрепление знаний о группировке, перекатах, кувырках вперед, назад, через правое и левое плечо, стойке на руках, колесо. Получение знаний о выполнении более сложных акробатических элементов

*Практика.* Выполнение группировки, перекатов в группировке, кувырков вперед, кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника), кувырков вперед через правое и левое плечо, обучение стойке на руках у стенки, обучение колесу, и другим более координационно сложным элементам.

## 2.3 Техника выполнения удержаний.

*Теория.* Закрепление удержаний сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, переходов от одного удержания к другому, выходам на удержания, и различным способам ухода от удержаний. Цели и задачи удержаний в борьбе самбо. Понятие полное и неполное удержание, оценивание удержаний в борьбе самбо.

*Практика.* Закрепление удержаний, ухода от удержаний, разучивание переходов от одного удержания к другому, выполнение ухода от удержаний с сопротивлением, с сопротивлением на время. Игровые задания по ролям.

## 2.4 Техника выполнения переворотов.

*Теория.* Объяснение и показ более сложных переворотов в самбо, как переворотом выйти на удержание. Цели и задачи переворотов.

*Практика.* Закрепление более сложных х переворотов, сочетание переворота с последующим удержанием, игровые задания по ролям.

## 2.5. Техника борьбы в стойке

*Теория.* Объяснение и показ техники выполнения бросков.

*Практика.* Изучение ниже перечисленных приемов на партнере с места без сопротивления:

- Подножка: задняя, передняя;
- Охват;
- Бедро;
- Плечо;
- Зацепы: стопой (снаружи, изнутри), голенью (снаружи, изнутри);
- Подсечки: боковая, задняя, передняя, под две ноги;
- Обвив;
- Подсад бедром;
- Бросок через голову с упором голени в бедро;
- Бросок выседом.

## 3. Общая физическая подготовка.

### 3.1 Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовки борца. Ознакомление с контрольными нормативами по физической подготовке данного этапа обучения.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3x10 м. Прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, отжимания, подтягивания, подъем туловища из положения лежа. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

#### **4. Подвижные игры.**

Теория. Подвижные игры. Главный признак подвижных. Использование подвижных игр в тренировочном процессе.

Практика. «Запрещенное движение», «Салки», «Ловкие ребята», «Третий лишний», «Линейные эстафеты», «Перестрелка», «Чай, чай выручай», подвижные игры с элементами единоборств.

#### **5. Контрольные испытания.**

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика. Контроль за развитием двигательных качеств:

**VI. Спортивные соревнования** проводятся в виде борьбы в партере с выполнением удержаний в течении 2-х минут. Болевые приемы запрещены, замечанием так же наказывается подъем из партера в стойку. Явным победителем является спортсмен выполнивший 2 удержания по 20 секунд, т.е. набрал 8 очков (одно полное удержание в течении 20 секунд оценивается в 4 балла, неполное удержание 10 секунд – 2 балла). Победителем так же является спортсмен, набравший большее количество очков. Если спортсмены имеют равный счет, то дается дополнительная минут, если победитель не выявлен, то победа присуждается по активности.

**VII. Итоговое занятие.** Вручение-грамот за соревнования. Сообщение результатов контрольных испытаний. Задание на лето, правила ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.

### **Планируемые результаты 2 года обучения:**

#### ***Личностные***

*Учащиеся:*

- будут проявлять высокую культуру общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности.
- станут более дисциплинированными и ответственными;
- научатся способам преодоления неуверенности в своих силах.

#### ***Метапредметные***

*Учащиеся:*

- научатся проводить анализ и объективную оценку результатов собственной деятельности с точки зрения применения техники безопасности при выполнении бросков;
- научатся проводить анализ и объективную оценку результатов собственной деятельности с целью отработки техники борьбы самбо;
- повысят физическую работоспособность.

- будут проявлять дисциплинированность и упорство в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья соперника во время поединка;
- будут проявлять дисциплинированность и упорство при отработке техники борьбы самбо.

### ***Предметные***

*Учащиеся:*

- будут знать историю развития самбо;
- будут знать цели и задачи самостраховки применительно к борьбе самбо;
- научатся правильно выполнять акробатические элементы: перекатов, кувырков вперед, назад, через правое и левое плечо, стойка на руках, колесо;
- научатся правильно применять технику удержаний сбоку, поперек, со стороны головы, верхом;
- научатся правильно применять технику ухода от удержаний сбоку, поперек, со стороны головы, верхом.
- научатся правильно выполнять броски.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ**  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЁН**  
Приказом директора ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Н.А. Соколова

**Календарно-тематический план программы  
«Самбо» на 2022-2023 учебный год  
Педагог дополнительного образования Шаповал Мария Валентиновна  
группы № 1 (2-й год обучения, 216 часа)**

№ занятия	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					Теория	Практика	Всего	
1.			<b>Основы знаний</b>	Вводное занятие, техника безопасности. Форма одежды самбиста.	2	0	2	Фронтальная/опрос
2.				Понятие дистанция и интервал. Перемещение в строю, самостраховка.	0	2	2	
3.				История возникновения самбо в России	2	0	2	Фронтальная/опрос

4.			<b>Формирование навыков самостраховки</b>	Повторение страховки при падении со стойки и через партнера, ОФП	1	1	2	
5.				Повторение страховки при падении со стойки и через партнера, ОФП	0	2	2	
6.			<b>Техника выполнения акробатических элементов</b>	Повторение акробатических элементов, п/и, ОФП	1	1	2	
7.				Повторение акробатических элементов, п/и, ОФП	0	2	2	
8.				Повторение акробатических элементов, п/и, ОФП	0	2	2	
9.			<b>Техника выполнения удержаний</b>	Закрепление удержаний, уходов от удержаний, п/и, ОФП	1	1	2	
10.				Закрепление удержаний, уходов от удержаний, п/и, ОФП	0	2	2	
11.			<b>Техника выполнения переворотов</b>	Повторение переворотов изученных ранее, п/и, ОФП	1	1	2	
12.				Повторение переворотов изученных ранее, п/и, ОФП	0	2	2	
13.			<b>Техника борьбы в стойке</b>	Разучивание броска задняя подножка, п/и, ОФП	1	1	2	
14.				Закрепление броска задняя подножка, п/и, ОФП	0	2	2	
15.				Закрепление броска задняя подножка, п/и, ОФП	0	2	2	
16.				Разучивание броска через бедро, п/и, ОФП	1	1	2	
17.				Разучивание броска через бедро, п/и, ОФП	1	1	2	
18.				Закрепление броска через	0	2	2	

				бедро, п/и, ОФП				
19.				Закрепление броска через бедро, п/и, ОФП	0	2	2	
20.			<b>Техника выполнения переворотов</b>	Повторение переворотов, изученных ранее, ОФП	1	1	2	
21.				Повторение переворотов, изученных ранее, ОФП	0	2	2	
22.			<b>Формирование навыков самостраховки</b>	Разучивание страховки через партнера с захватом за самбовку, п/и, ОФП	1	1	2	
23.				Разучивание страховки через партнера с захватом за самбовку, п/и, ОФП	0	2	2	
24.				Закрепление страховки через партнера с захватом за самбовку, п/и, ОФП	0	2	2	
25.				Закрепление страховки через партнера с захватом за самбовку, п/и, ОФП	0	2	2	
26.			<b>Техника борьбы в стойке</b>	Разучивание броска выседом, повторение бросков, п/и, ОФП	1	1	2	
27.				Закрепление броска выседом, повторение бросков, п/и, ОФП	0	2	2	
28.				Закрепление броска выседом, повторение бросков, п/и, ОФП	0	2	2	
29.			<b>Техника выполнения акробатических элементов</b>	Разучивание кувырка через партнера в высоту, ОФП	1	1	2	
30.				Закрепление кувырка через партнера в высоту, ОФП	0	2	2	
31.				Разучивание кувырка через	1	1	2	

				партнера в длину, ОФП				
32.				Разучивание кувырка через партнера в длину, ОФП	0	2	2	
33.			<b>Формирование навыков самостраховки</b>	Повторение ранее изученных способов страховки, п/и, ОФП	0	2	2	
34.				Повторение ранее изученных способов страховки, п/и, ОФП	0	2	2	
35.			<b>Техника борьбы в стойке</b>	Разучивание броска передняя подножка, повтор бросков, п/и, ОФП	1	1	2	
36.				Закрепление броска передняя подножка, повтор бросков, п/и, ОФП	0	2	2	
37.				Закрепление броска передняя подножка, повтор бросков, п/и, ОФП	0	2	2	
38.			<b>Техника выполнения переворотов</b>	Переворот с выходом на рычаг локтя, п/и, ОФП	0	2	2	
39.				Переворот с выходом на рычаг локтя, п/и, ОФП	0	2	2	
40.				Переворот с выходом на рычаг локтя, п/и, ОФП	0	2	2	
41.				Переворот с выходом на узел плеча, п/и, ОФП	0	2	2	
42.				Переворот с выходом на узел плеча, п/и, ОФП	0	2	2	
43.				Переворот с выходом на узел плеча, п/и, ОФП	0	2	2	



44.				Переворот с выходом на ущемление ахила, ОФП	0	2	2	
45.				Переворот с выходом на ущемление ахила, ОФП	0	2	2	
46.				Переворот с выходом на ущемление ахила, ОФП	0	2	2	
47.				Перевороты с выходом на удержания, п/и, ОФП	0	2	2	
48.				Перевороты с выходом на удержания, п/и, ОФП	0	2	2	
49.				Перевороты с выходом на удержания, п/и, ОФП	0	2	2	
50.			<b>Контрольные испытания</b>	Контрольные испытания	1	1	2	
51.			<b>Формирование навыков самостраховки</b>	Повторение ранее изученных способов страховки, п/и, ОФП	0	2	2	
52.				Повторение ранее изученных способов страховки, п/и, ОФП	0	2	2	
53.			<b>Техника борьбы в стойке</b>	Разучивание броска отхватом, повтор бросков, п/и, ОФП	1	1	2	
54.				Инструктаж по ТБ. Закрепление броска отхватом, повтор бросков, п/и, ОФП	0	2	2	
55.					Закрепление броска отхватом, повтор бросков, п/и, ОФП	0	2	2
56.			<b>Техника выполнения удержаний</b>	Техника выполнения удержания после броска задняя подножка, ОФП	0	2	2	

57.				Техника выполнения удержания после броска задняя подножка, ОФП	1	1	2	
58.				Техника выполнения удержания после броска передняя подножка, ОФП	0	2	2	
59.				Техника выполнения удержания после броска передняя подножка, ОФП	1	1	2	
60.				Техника выполнения удержания после броска через бедро, ОФП	0	2	2	
61.				Техника выполнения удержания после броска через бедро, ОФП	1	1	2	
62.			<b>Техника борьбы в стойке</b>	Разучивание зацепа голенью изнутри, повтор бросков, п/и, ОФП	1	1	2	
63.				Закрепление зацепа голенью изнутри, повтор бросков, п/и, ОФП	1	1	2	
64.				Разучивание зацепа голенью снаружи, повтор бросков, п/и, ОФП	0	2	2	
65.				Закрепление зацепа голенью снаружи, повтор бросков, п/и, ОФП	1	1	2	
66.			<b>Техника выполнения переворотов</b>	Переворот с выходом на ущемление ахила, ОФП	1	1	2	
67.				Повторение изученных переворотов, п/и, ОФП	0	2	2	
68.			<b>Техника борьбы</b>	Разучивание передней	1	1	2	

			<b>в стойке</b>	подсечки, повтор бросков, простейшие тактические комбинации, ОФП				
69.				Закрепление передней подсечки, повтор бросков, простейшие тактические комбинации, ОФП	0	2	2	
70.				передней подсечки, повтор бросков, ОФП	0	2	2	
71.				Разучивание подсечки под 2 ноги, повтор бросков, ОФП	0	2	2	
72.				Закрепление подсечки под 2 ноги, повтор бросков, ОФП	0	2	2	
73.				Разучивание броска обвивом, повтор бросков, ОФП	0	2	2	
74.				Закрепление броска обвивом, повтор бросков, ОФП	0	2	2	
75.				Закрепление броска обвивом, повтор бросков, ОФП	0	2	2	
76.				<b>Техника борьбы в партере</b> <b>Техника борьбы в партере</b>	Выход на рычаг колена – разучивание, повтор болевых, борьба в партере, п/и, ОФП	1	1	2
77.			Выход на рычаг колена – закрепление, повтор болевых, борьба в партере, п/и, ОФП		1	1	2	
78.			Выход на рычаг колена – закрепление, повтор болевых, борьба в партере, п/и, ОФП		0	2	2	
79.			Разучивание узла бедра, повтор болевых приемов, борьба в партере, п/и, ОФП		0	2	2	

80.				Закрепление узла бедра, повтор болевых приемов, борьба в партере, п/и, ОФП	1	1	2	
81.				Закрепление узла бедра, повтор болевых приемов, борьба в партере, п/и, ОФП	0	2	2	
82.			<b>Техника и тактика борьбы в стойке</b>	Разучивание броска с упором голени в бедро, повтор бросков, ОФП	1	1	2	
83.				Закрепление броска с упором голени в бедро, повтор бросков, ОФП	0	2	2	
84.				Закрепление броска с упором голени в бедро, повтор бросков, ОФП	0	2	2	
85.				Закрепление броска выседом, повтор бросков, ОФП	0	2	2	
86.				Закрепление броска выседом, повтор бросков, ОФП	0	2	2	
87.				Закрепление броска выседом, повтор бросков, ОФП	0	2	2	
88.				Повтор бросков, разучивание боковой подсечки в темп шагов, ОФП	0	2	2	
89.				Повтор бросков, закрепление боковой подсечки в темп шагов, ОФП	0	2	2	
90.				Повтор бросков, закрепление боковой подсечки в темп шагов, ОФП	0	2	2	
91.				<b>Техника борьбы в партере</b>	Закрепление ущемления ахилового сухожилия, повтор болевых, борьба в партере по	0	2	2

				заданию, п/и, ОФП				
92.				Закрепление ущемления ахилового сухожилия, повтор болевых, борьба в партере по заданию, п/и, ОФП	0	2	2	
93.				Разучивание рычага колена, повтор болевых приемов, игровые задания в борьбе, п/и, ОФП	0	2	2	
94.				Закрепление рычага колена, повтор болевых приемов, игровые задания в борьбе, п/и, ОФП	0	2	2	
95.				Закрепление рычага колена, повтор болевых приемов, игровые задания в борьбе, п/и, ОФП	0	2	2	
96.				Выполнение рычага колена из различных положений в партере, повтор болевых приемов, п/и, ОФП	0	2	2	
97.				Выполнение рычага колена из различных положений в партере, повтор болевых приемов, п/и, ОФП	0	2	2	
98.				Выполнение рычага колена из различных положений в партере, повтор болевых приемов, п/и, ОФП	0	2	2	
99.			<b>Техника и тактика борьбы в стойке</b>	Повтор бросков, бросок – болевой, борьба в стойке, ОФП	0	2	2	
100.				Повтор бросков, бросок –	0	2	2	

				болевой, борьба в стойке, ОФП				
101.				Повтор бросков, бросок – болевой, борьба в стойке, ОФП	0	2	2	
102.				Повтор бросков, бросок – болевой, борьба в стойке, ОФП	0	2	2	
103.			<b>Участие в соревнованиях</b>	Участие в соревнованиях	0	2	2	
104.			<b>Участие в соревнованиях</b>	Участие в соревнованиях	0	2	2	Индивидуальная/с оревнование
105.			<b>Участие в соревнованиях</b>	Участие в соревнованиях	0	2		Индивидуальная/с оревнование
106.			Контрольные испытания	Выполнение переводных нормативов	0	2	2	Контрольные испытания
107.			Контрольные испытания	Выполнение переводных нормативов	0	2	2	Контрольные испытания
108.			<b>Итоговое занятие</b>	ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.	2	0	2	
<b>Итого:</b>					<b>33</b>	<b>183</b>	<b>216</b>	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

---

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Н.А. Соколова

**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«САМБО»**

Группа № 1  
Возраст учащихся 7-10 лет  
3 год обучения

Разработчик: Шаповал Мария Валентиновна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021

**Пояснительная записка**

Рабочая программа третьего года обучения составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо», имеющей **физкультурно-спортивную** направленность. Уровень освоения – **базовый**.

### **Особенности 3-го года обучения**

Данная рабочая программа полностью отражает уровень подготовки детей, конкретизирует содержание тем, и даёт распределение педагогических часов по разделам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» третьего года обучения

### **Задачи 3-го года обучения**

#### ***Обучающие:***

- Познакомить с правилами проведения соревнований по самбо;
- сформировать навыки выполнения болевых приемов на руки;
- сформировать навыки выполнения болевых приемов на ноги;
- познакомить с техникой борьбы в стойке;
- познакомить с техникой выполнения захватов;
- познакомить с техникой ведения поединка.

#### ***Развивающие:***

- укреплять здоровье учащихся;
- развивать волевые качества учащихся;
- развивать физические качества учащихся : силу, ловкость, скорость реакции, выносливость, гибкость тела);
- способствовать повышению физической работоспособности учащихся.

#### ***Воспитательные:***

- воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- способствовать преодолению неуверенности в своих силах.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **3 год обучения – 216 часов**

#### **1. Основы знаний.**

##### **1.1 Вводное занятие.**

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале борьбы. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Разъяснение цели техники безопасности в спортивных единоборствах.

Практика. повторение самостраховки. Использование понятий «интервал», «дистанция».

##### **1.2 Правила соревнований по борьбе самбо.**

Теория. Правила соревнований и их организация. Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории. Костюм участника, уход за ним. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток. Оборудование и инвентарь. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром.

Практика. Наблюдение за учебными схватками, оценивание технических действий борющихся.

#### **2. Специальная физическая подготовка.**

##### **2.1 Техника борьбы в партере**

Теория. Техника безопасности при выполнении болевых приемов.

Практика. Изучение технических действий без сопротивления.



Удержания: сбоку (захватом шеи и руки); поперек (захватом шеи и ноги, захватом рук); со стороны головы (захватом шеи и руки, захватом одежды, пояса, захватом двух рук); удержание сверху (захватом ногами и за куртку); удержание со стороны ног захватом за куртку.

Перевероты: захватом за руки, за руку и ногу, ключом, при помощи ног и захватом за пояс, захватом за ноги.

Болевые приемы на руки: рычаг локтя через бедро, через таз, через плечо, при помощи рук и туловища, ногами и тазом; узлы прямые обратные, руками, узел ногами кувыряясь, при помощи рук и туловища, ущемление бицепса.

Разъединение сцепленных рук «счищая», узлом, ущемлением бицепса, рычагом через голень, бедро ногой.

Болевые приемы на ноги: рычаг колена, узел бедра внутрь и наружу, узел на два бедра, ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.

Контрдействия от перечисленных приемов. Освобождение от захватов, сковывание действий соперника, уходы через мост, забеганием, садясь, кувырком на соперника при помощи руки и ноги.

## 2.2 Техника борьбы в стойке

Теория. Объяснение и показ техники выполнения бросков.

Практика. Изучение ниже перечисленных приемов на партнере с места без сопротивления и с сопротивлением:

- Подножка: задняя, передняя;
- Охват;
- Бедро;
- Плечо;
- Зацепы: стопой (снаружи, изнутри), голенью (снаружи, изнутри);
- Подсечки: боковая, задняя, передняя, под две ноги;
- Обвив;
- Подсад бедром;
- Бросок через голову с упором голени в бедро;
- Бросок выседом.

## 2.3 Техничко-тактическая подготовка.

Теория. Тактика захватов: основные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов.

Практика.

Передвижения, повороты.

Тактика ведения поединка: простейшие формы единоборств, учебные и соревновательные схватки.

Простейшие формы единоборств в стойке: находясь в обоюдном захвате – выталкивание или вынесение с ковра, выведение из равновесия, вынуждая соперника коснуться ковра третьей точкой; выведение из равновесия толчками плечом (руки за спиной), стоя на одной ноге, лицом, спиной, боком друг к другу; борьба за захват руки (ноги, туловища, одежды).

В партере: борьба за захват и удержание соперника из разных исходных положений – один на животе другой на спине, один на спине (животе) другой на четвереньках со стороны головы; со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к сопернику; стоя на коленях в обоюдном захвате и др. Учебные схватки: для выполнения приема, защит, контрприемов.

## 3. Общая физическая подготовка.

### 3.1 Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовки борца. Ознакомление с контрольными нормативами по физической подготовке данного этапа обучения.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него, челночный бег 3x10 м, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, отжимания, подтягивания, подъем туловища из положения лежа, кроссовая подготовка, силовые упражнения с собственным весом и с отягощениями.

#### **4. Подвижные игры.**

Теория. Правила подвижных игр с элементами самбо.

Практика. Подвижные игры с элементами самбо. Игры в касание, направленные на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождение от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из не удобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т. д.). Игры в стойке на развитие взрывной силы.

#### **5. Контрольные испытания.**

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика. Выполнение контрольных нормативов.

**VI. Спортивные соревнования** проводятся согласно международным правилам самбо.

**VII. Итоговое занятие.** Оглашение результатов контрольных испытаний. Задание на лето детям, которые не выезжают на учебно-тренировочные сборы. Правила ЗОЖ, правила безопасности поведения детей на улицах, в лесу, на воде.

### **Планируемые результаты 3 года обучения:**

#### **Личностные**

*Учащиеся:*

- будут проявлять дисциплинированность в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья соперника во время поединка;
- будут проявлять упорство при отработке техник борьбы самбо.
- будут проявлять высокую культуру общения со сверстниками и сотрудничество в условиях соревновательной деятельности.

#### **Метапредметные**

*Учащиеся:*

- научатся проводить анализ и объективную оценку результатов собственной деятельности с точки зрения применения техники безопасности при выполнении бросков;
- научатся проводить анализ и объективную оценку результатов собственной деятельности с целью отработки техники борьбы самбо;
- повысят физическую работоспособность.
- научатся управлять своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми.

#### **Предметные**

*Учащиеся:*

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут навыки выполнения болевых приемов на руки;

- приобретут навыки выполнения болевых приемов на ноги;
- будут владеть техникой борьбы в стойке;
- будут владеть техникой выполнения захватов;
- будут владеть техникой ведения поединка.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЁН**

Приказом директора ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Н.А. Соколова

**Календарно-тематический план программы  
«Самбо» на 2023-2024 учебный год  
Педагог дополнительного образования Шаповал Мария Валентиновна  
группы № 1 (3-й год обучения, 216 часов)**

№ занятия	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов	Формы/способы контроля	Форма проведения
					Всего		
1.			<b>Основы знаний</b>	Вводное занятие, техника безопасности. Форма одежды самбиста.	1/1	Фронтальная/опрос	Аудиторная/ дистанционная
2.				Понятие дистанция и интервал. Самостраховка. ОФП	1/1	Индивидуальный	Аудиторная/ дистанционная
3.				Правила соревнования по самбо. Отработка страховки, ОФП	1/1	Индивидуальный	Аудиторная/ дистанционная

							я	
4.				Правила соревнования по самбо. Отработка страховки в парах, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я	
5.			<b>Техника борьбы в партере</b>	Повторение удержания сбоку, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я	
6.				Повторение удержания поперек, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я	
7.				Повторение способов ухода от удержания сбоку, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я	
8.				Повторение способов ухода от удержания сбоку, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я	
9.				Уходы от удержания сбоку с сопротивлением, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я	
10.				Повторение способов ухода от удержания поперек, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я	
11.				Повторение способов ухода от удержания поперек, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я	
12.				Уходы от удержания поперек с сопротивлением, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я	
13.				<b>Техника борьбы в стойке</b>	Повторение задней и передней подножки, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
14.					Повтор бросков, разучивание броска отхватом, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна

						я
15.				Повтор бросков, закрепление броска отхватом, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й Аудиторная/ дистанционна я
16.				Повтор бросков, закрепление броска отхватом, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й Аудиторная/ дистанционна я
17.				Повтор бросков, разучивание броска через бедро, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й Аудиторная/ дистанционна я
18.				Повтор бросков, закрепление броска через бедро, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й Аудиторная/ дистанционна я
19.				Повтор бросков, закрепление броска через бедро, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й Аудиторная/ дистанционна я
20.			<b>Техника борьбы в партере</b>	Рычаг локтя, узел и обратные узел плеча из удержания сбоку, ОФП	1/1	Индивидуальны й Аудиторная/ дистанционна я
21.				Рычаг локтя, узел и обратные узел плеча из удержания сбоку, ОФП	1/1	Индивидуальны й Аудиторная/ дистанционна я
22.				Рычаг локтя, узел и обратные узел плеча из удержания сбоку с сопротивлением соперника, ОФП	1/1	Индивидуальны й Аудиторная/ дистанционна я
23.				Рычаг локтя, узел и обратные узел плеча из удержания сбоку с сопротивлением соперника, ОФП	1/1	Индивидуальны й Аудиторная/ дистанционна я
24.			<b>Техника борьбы в стойке</b>	Повтор бросков с выходом на удержание сбоку и последующим болевым, разучивание броска через плечо, ОФП	1/1	Индивидуальны й Аудиторная/ дистанционна я
25.				Повтор бросков с выходом на удержание сбоку и последующим болевым,	1/1	Индивидуальны й Аудиторная/ дистанционна

				закрепление броска через плечо, ОФП			я
26.				Повтор бросков с выходом на удержание сбоку и последующим болевым, закрепление броска через плечо, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
27.				Повтор бросков с выходом на удержание сбоку и последующим болевым, разучивание броска зацепом голенью изнутри, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
28.				Повтор бросков с выходом на удержание сбоку и последующим болевым, закрепление броска зацепом голенью изнутри, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
29.				Повтор бросков с выходом на удержание сбоку и последующим болевым, закрепление броска зацепом голенью изнутри, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
30.			<b>Техника борьбы в партере</b>	Рычаг локтя, узел и обратный узел плеча из удержания поперек, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
31.				Рычаг локтя, узел и обратный узел плеча из удержания поперек, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
32.				Рычаг локтя, узел и обратный узел плеча из удержания поперек с сопротивлением соперника, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
33.				Рычаг локтя, узел и обратный узел плеча из удержания поперек с сопротивлением соперника, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
34.			<b>Техника борьбы в стойке</b>	Повтор бросков с выходом на удержание поперек и последующим болевым, разучивание броска зацепом голенью снаружи, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
35.				Повтор бросков с выходом на удержание	1/1	Индивидуальны	Аудиторная/

				поперек и последующим болевым, Индивидуальный закрепление броска зацепом голенью сна Индивидуальный ружья, ОФП		й	дистанционная
36.				Повтор бросков с выходом на удержание поперек и последующим болевым, закрепление броска зацепом голенью снаружи, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционная
37.				Повтор бросков с выходом на последующее удержание и болевой прием, разучивание зацеп стопой снаружи, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционная
38.				Повтор бросков с выходом на последующее удержание и болевой прием, закрепление зацеп стопой снаружи, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционная
39.				Повтор бросков с выходом на последующее удержание и болевой прием, закрепление зацеп стопой снаружи, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционная
40.				Повтор бросков с выходом на последующее удержание и болевой прием, разучивание зацеп стопой снаружи в падении, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционная
41.				Повтор бросков с выходом на последующее удержание и болевой прием, закрепление зацеп стопой снаружи в падении, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционная
42.				Повтор бросков с выходом на последующее удержание и болевой прием, закрепление зацеп стопой снаружи в падении, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционная
43.			<b>Техника борьбы в партере</b>	Выход на рычаг локтя из удержания верхом, болевой выполняем «счищая» руку соперника, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционная



44.				Выход на рычаг локтя из удержания верхом, болевой выполняем «счищая» руку соперника, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
45.				Повтор предыдущей темы, рычаг локтя разрывом рук узлом (2 способа), п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
46.				Повтор предыдущей темы, рычаг локтя разрывом рук узлом (2 способа), п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
47.				Техника безопасности. Повтор изученного, рычаг локтя помогая ногой (2 способа), п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
48.				Повтор изученного, рычаг локтя помогая ногой (2 способа), п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
49.			<b>Техника борьбы в стойке</b>	Повтор бросков, разучивание боковой подсечки в темп шагов, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
50.				Повтор бросков, закрепление боковой подсечки в темп шагов, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
51.				Повтор бросков, закрепление боковой подсечки в темп шагов, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
52.				Повтор бросков, закрепление боковой подсечки с приставного шага, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
53.				Повтор бросков, закрепление боковой подсечки с приставного шага, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
54.				Повтор бросков, закрепление боковой подсечки с приставного шага, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я

55.				Повтор бросков, разучивание боковой подсечки с заведением, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
56.				Повтор бросков, закрепление боковой подсечки с заведением, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
57.				Повтор бросков, закрепление боковой подсечки с заведением, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
58.			<b>Техника борьбы в партере</b>	Повтор всех болевых приемов из разных положений удержаний, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
59.				Закрепление ущемления ахилового сухожилия, повтор болевых, борьба в партере по заданию, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
60.				Закрепление ущемления ахилового сухожилия, повтор болевых, борьба в партере по заданию, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
61.				Разучивание рычага колена, повтор болевых приемов, игровые задания в борьбе, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
62.				Закрепление рычага колена, повтор болевых приемов, игровые задания в борьбе, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
63.				Закрепление рычага колена, повтор болевых приемов, игровые задания в борьбе, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
64.				Выполнение рычага колена из различных положений в партере, повтор болевых приемов, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
65.				Выполнение рычага колена из различных положений в партере, повтор болевых приемов, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я

66.				Выполнение рычага колена из различных положений в партере, повтор болевых приемов, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
67.			<b>Техника и тактика борьбы в стойке</b>	Разучивание передней подсечки, повтор бросков, простейшие тактические комбинации, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
68.				Закрепление передней подсечки, повтор бросков, простейшие тактические комбинации, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
69.				передней подсечки, повтор бросков, простейшие тактические комбинации, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
70.				Разучивание подсечки под 2 ноги, повтор бросков, простейшие тактические комбинации, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
71.				Закрепление подсечки под 2 ноги, повтор бросков, простейшие тактические комбинации, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
72.				Разучивание броска обвивом, повтор бросков, связка бросок – болевой, тактические комбинации, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
73.				Закрепление броска обвивом, повтор бросков, связка бросок – болевой, тактические комбинации, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
74.				Закрепление броска обвивом, повтор бросков, связка бросок – болевой, тактические комбинации, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
75.			<b>Техника борьбы в партере</b>	Выход на рычаг колена со стоки – разучивание, повтор болевых, борьба в партере, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
76.				Выход на рычаг колена со стоки – закрепление, повтор болевых, борьба в партере, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я

77.				Выход на рычаг колена со стоки – закрепление, повтор болевых, борьба в партере, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
78.				Разучивание узла бедра, повтор болевых приемов, борьба в партере, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
79.				Закрепление узла бедра, повтор болевых приемов, борьба в партере, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
80.				Закрепление узла бедра, повтор болевых приемов, борьба в партере, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
81.			<b>Техника и тактика борьбы в стойке</b>	Разучивание подсада бедром, повтор бросков, комбинаторная работа в стойке с частичным сопротивлением, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
82.				Закрепление подсада бедром, повтор бросков, комбинаторная работа в стойке с частичным сопротивлением, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
83.				Закрепление подсада бедром, повтор бросков, комбинаторная работа в стойке с частичным сопротивлением, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
84.				Разучивание броска с упором голени в бедро, повтор бросков, комбинаторная работа в стойке с частичным сопротивлением, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
85.				Закрепление броска с упором голени в бедро, повтор бросков, комбинаторная работа в стойке с частичным сопротивлением, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
86.				Закрепление броска с упором голени в бедро, повтор бросков, комбинаторная работа в стойке с частичным сопротивлением, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я

87.				Закрепление броска выседом, повтор бросков, комбинаторная работа с полным сопротивлением, с переводом в партер, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
88.				Закрепление броска выседом, повтор бросков, комбинаторная работа с полным сопротивлением, с переводом в партер, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
89.				Закрепление броска выседом, повтор бросков, комбинаторная работа с полным сопротивлением, с переводом в партер, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
90.			<b>Техника борьбы в партере</b>	Уходы от удержаний сбоку, борьба по заданию, борьба в партере, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
91.				Уходы от удержания сбоку, борьба по заданию, борьба в партере, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
92.				Уходы от удержания поперек, борьба по заданию, борьба в партере, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
93.				Уходы от удержания поперек, борьба по заданию, борьба в партере, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
94.				Контрприемы от болевых, борьба в партере, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
95.				Контрприемы от болевых, борьба в партере, п/и, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
96.				<b>Техника и тактика борьбы в</b>	Повтор бросков, скоростно-силовые набрасывания, контрприемы от бросков вперед, борьба в стойке, ОФП	1/1	Индивидуальны й

			<b>стойке</b>				
97.				Повтор бросков, скоростно-силовые набрасывания, контрприемы от бросков вперед, борьба в стойке, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
98.				Повтор бросков, скоростно-силовые набрасывания, контрприемы от бросков вперед, борьба в стойке, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
99.				Повтор бросков, скоростные набрасывания, контрприемы от бросков назад, борьба в стойке, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
100.				Повтор бросков, скоростные набрасывания, контрприемы от бросков назад, борьба в стойке, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
101.				Повтор бросков, скоростные набрасывания, контрприемы от бросков назад, борьба в стойке, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
102.				Повтор бросков, бросок – болевой, борьба в стойке, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
103.				Повтор бросков, бросок – болевой, борьба в стойке, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
104.				Повтор бросков, бросок – болевой, борьба в стойке, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
105.				Повтор бросков, бросок – болевой, борьба в стойке, ОФП	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
106.				Контрольные испытания	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна я
107.				Контрольные испытания	1/1	Индивидуальны й	Аудиторная/ дистанционна

							я
108.				Итоговое занятие	1/1	Фронтальный /опрос	Аудиторная/ дистанционна я
<b>Итого:</b>					<b>216</b>		

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

---

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,

E-mail: school693@mail.ru

муниципальный округ Невский округ,

Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

**РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЁН**

Приказом директора ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Н.А. Соколова

**Календарный учебный график  
на 2021-2022 учебный год  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Самбо»**

Год обучения, номер группы	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, группа №1	01.09.2021	31.05.2022	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа



Нормативы, определяющие подготовленность спортсменов, взяты из ЕВСК (единой всероссийской спортивной классификации).

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71148614/>. Так как уровень освоения Программы базовый, некоторые нормативы не были включены в диагностику.

### Формы контроля и фиксации результатов

#### Нормативы для НП 1 года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
<b>Общая физическая подготовка</b>						
«Челночный бег» 3 x 10м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	150	140	130
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	15	12	9	12	10	7
<b>Специальная физическая подготовка</b>						
Борцовский мост (сек)	20	15	10	15	10	5
Стойка на лопатках (сек)	20	15	10	20	15	10

### Нормативы для НП 2 года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
<b>Общая физическая подготовка</b>						
«Челночный бег» 3 x 10м, с	8,3	8,9	9,7	8,6	9,1	9,7
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	8	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	18	14	11
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	15	10	15	12	9
Прыжок в длину с места, см	175	165	150	170	160	145
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	20	15	10	17	14	10
<b>Специальная физическая подготовка</b>						
Самостраховки	+	+	+	+	+	+
Кувырок вперед в группировке	+	+	+	+	+	+
Кувырок назад в группировке	+	+	+	+	+	+
Подъем разгибом	+	+	+	+	+	+
Кувырок в длину	+	+	+	+	+	+

## Нормативы для УТГ 3 года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
<b>Общая физическая подготовка</b>						
«Челночный бег» 3 x 10м, с	8,1	8,5	8,9	8,3	8,6	9,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	10	7	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	20	17	15
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	25	22	17	20	18	14
Прыжок в длину с места, см	195	175	160	185	175	160
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	25	22	18	22	18	16
<b>Специальная физическая подготовка</b>						
Самостраховки	+	+		+	+	
Кувырок вперед в группировке	+	+		+	+	
Кувырок назад с выходом в стойку на руки	+	+	+	+	+	+
Подъем разгибом	+	+	+	+	+	+
Забегания в борцовском мосту по кругу	+	+	+	+	+	+
Кувырок в длину	+	+	+	+	+	+
Броски со стойки без сопротивления	+	+	+	+	+	+
Болевые приемы	+	+	+	+	+	+

При оценке специальной физической подготовки рекомендуется использовать следующие критерии:

«5» - техническое действие выполнено правильно, быстро и точно, без помарок

«4» - техническое действие выполнено правильно, с небольшими помарками или с незначительной паузой;

«3» - техническое действие выполнено правильно, но с помарками и с незначительными паузами в самом действии.

Спортсмен, не выполнивший контрольные нормативы, на следующий этап подготовки не переводится и при желании может повторить этот этап обучения еще раз.

Для перевода в процентное соотношение, предлагается оценку «5» приравнять к 100% результату, оценку «4» - к 75% результату и оценку «3» - к 50% результату. Таким образом, для перевода на последующий этап подготовки, юный спортсмен должен набрать не менее 75% суммарно за все нормативы.