ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №570
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ школы №570 Невского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 01.09.2026 №03

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 01.09.2026 № 01-ДО

Директор ГБОУ школы №570
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Е.Ю.Панасюк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Самбо в школе»

Срок освоения программы: 3 года
Возраст обучающихся: 6,5-11 лет

Разработчик:
Паченкова Евгения Владимировна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Основные характеристики программы

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо в школе» (далее – программа) является программой ***физкультурно-спортивной направленности***.

Адресат программы

Программа разработана для детей 6,5- 11 лет, желающих освоить основные приемы самбо и не имеющих умений и навыков в виде борьбы самбо.

Актуальность программы

В связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания у детей развивается гиподинамия. Решить данную проблему призвана Программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Многие подростки оторваны от улицы и увлечены спортом – секция самбо помогает им стать не только физически сильнее, но спортивный дух борьбы совершенствует их моральное и волевое воспитание. Мальчишки и девчонки с большим энтузиазмом тренируются, участвуют в соревнованиях различных уровней, побеждают и занимают призовые места.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы– базовый.

Объем ДОП

Программа рассчитана на 144 часа в год.

Срок освоения

Срок реализации программы – 3 года.

Цель программы

Цель программы – освоение техники борьбы самбо, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы

Обучающие:

- дать представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- познакомить с правилами закаливания организма;
- научить технике выполнения физических упражнений;
- познакомить и научить упражнениям и играм на развитие быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- научить детей тактике ведения спортивного поединка;
- научить детей технике борьбы самбо основам техники борьбы и широкому кругу двигательных навыков;

Развивающие:

- развивать волевые качества личности;
- формировать у детей устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- 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;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
- формировать у учащихся интерес к занятиям спортом и спортивными единоборствами, в частности;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	• дать представления об оздоровлении организма и улучшении самочувствия; • научить регулировать свою физическую нагрузку; • познакомить с правилами закаливания организма; • научить технике выполнения физических упражнений; • познакомить и научить упражнениям и играм на развитие быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей; • научить детей тактике ведения спортивного поединка; • научить детей технике борьбы самбо основам техники борьбы и широкому кругу двигательных навыков;
Метапредметные	• развивать волевые качества личности; • формировать у детей устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни; • способствовать повышению работоспособности учащихся; • развивать двигательные способности; • развивать стремление к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во время

	досуга.
Личностные	• воспитывать у учащихся чувство взаимопомощи и взаимовыручки; • воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера; • формировать у учащихся интерес к занятиям спортом и спортивными единоборствами, в частности; • воспитывать дисциплинированность, ответственность; • формировать потребность в ведении здорового образа жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора в коллектив - на обучение по программе принимаются все желающие без специальной подготовки и без ограничений здоровья (справка о допуске от врача). Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Условия формирования групп - группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

Количество учащихся в группе - 15 человек.

Формы организации занятий – всем составом, аудиторные.

Формы проведения занятий –учебное занятие, мастер-класс.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях – всем составом, групповая, индивидуальная.

Кадровое обеспечение программы - педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение
Спортивный зал для учебных занятий должен быть просторным и чистым, хорошо освещенным и проветренным.

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

Учебный план

1 год обучения – 144 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы/способы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Основы знаний	2	1	1	Сдача нормативов
2	Специальная физическая подготовка.	80	10,5	69,5	Выполнение нормативов
3	Общая физическая подготовка.	30	5	25	Выполнение нормативов
4	Подвижные игры	20	2,5	17,5	Игра
5	Контрольные испытания.	2	0,5	1,5	Сдача нормативов
6	Спортивные соревнования	8	1	7	Соревнование
7	Итоговое занятие.	2	0	2	Сдача нормативов
	Всего часов:	144	20,5	123,5	

Учебный план

2 год обучения – 144 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы/способы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Сдача нормативов
2.	Специальная физическая подготовка.	80	10,5	69,5	Выполнение нормативов
3.	Общая физическая подготовка.	30	5	25	Выполнение нормативов
4.	Подвижные игры	18	2,5	15,5	Игра
5.	Контрольные испытания	2	0,5	1,5	Сдача нормативов
6.	Спортивные соревнования	10	1	9	Соревнование
7.	Итоговое занятие.	2	0	2	Сдача нормативов
	Всего часов:	144	20,5	121,5	

Учебный план

3 год обучения – 144 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы/способы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Сдача нормативов
2.	Специальная физическая подготовка.	80	10,5	69,5	Выполнение нормативов
3.	Общая физическая подготовка.	30	5	25	Выполнение нормативов
4.	Подвижные игры	18	2,5	15,5	игра
5.	Контрольные испытания.	2	0,5	1,5	Сдача нормативов
6.	Спортивные соревнования	10	1	9	Соревнование
7.	Итоговое занятие.	2	0	2	Сдача нормативов
Всего часов:		**144**	**144**	**20,5**	**121,5**

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Самбо в школе»

Педагог: Паченкова Евгения Владимировна

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год Группа 1						

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1 год обучения

Задачи программы

Обучающие:

- научить технике выполнения физических упражнений;
- познакомить и научить упражнениям и играм на развитие быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- научить детей тактике ведения спортивного поединка;

Развивающие:

- развивать волевые качества личности;
- формировать у детей устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	• научатся технике выполнения физических упражнений; • разносторонне физически готовить детей: развивать быстроту, скорость, силовые и координационные возможности; • научить детей тактике ведения спортивного поединка;
Метапредметные	• разовьют волевые качества личности; • сформируют устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
Личностные	• воспитывать у учащихся чувство взаимопомощи и взаимовыручки; • воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;

Содержание программы
1 год обучения

№ п\п	Раздел (тема):	Содержание:
1	Вводное занятие. Основы знаний	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. Знание гигиены (уход за тренировочной одеждой, телом), понятие о режиме, закаливание, предупреждение травматизма. Практика. Изучение самостраховки. Практическое применение понятий «интервал», «дистанция». Разминка, как неотъемлемая часть тренировки.Соблюдение правил гигиены (чистая опрятная одежда, внешний вид занимающегося), составление режима дня, соблюдение правил безопасности и качественное выполнение всех разминочных упражнений во время занятия. Формы контроля. Сдача нормативов.
2	Специальная физическая подготовка.(СПФ)	Теория. **Формирование навыков самостраховки (**Получение знаний о способах страховки, положении тела в конечной фазе при падениях. Получение знаний о целях и задачах самостраховки применительно к борьбе самбо.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.)**Техника выполнения акробатических элементов(** Получение знаний о группировке, перекатах, кувырках вперед, назад, через правое и левое плечо, стойке на руках, колесо. 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.) **Техника выполнения удержаний. (**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. **Техника выполнения переворотов.** Объяснение и показ простейших переворотов в самбо, как переворотом выйти на удержание. Цели и задачи переворотов. Практика. Разучивание и закрепление удержаний, уходов от удержаний, разучивание переходов от одного удержания к другому, выполнение уходов от удержаний с сопротивлением,

		с сопротивление на время. Игровые задания по ролям. Разучивание и закрепление простейших переворотов, сочетание переворота с последующим удержанием, игровые задания по ролям. Формы контроля. Выполнение нормативов
3	Общая физическая подготовка.(ОФП)	Теория. **Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.** 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 3х10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Формы контроля. Выполнение нормативов
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. Формы контроля. игра
5	Контрольные испытания.	Теория. Правила выполнения контрольных испытаний. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Практика. Выполнение контрольных нормативов Формы контроля. Сдача нормативов
6	Спортивные соревнования	Практика. 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. Формы контроля. Соревнования
7	Итоговое занятие.	Практика. Вручаются грамот за соревнования. Оглашаются результаты контрольных испытаний. Дается задание на лето, правила ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде. Формы контроля. Сдача нормативов

Календарно-тематический план
рабочей программы «Самбо в школе»
группа № 1, 1 год обучения

№ п\п	Наименование тем занятий	Количество часов			Дата занятий	
		всего	теория	практика	план	факт
1.	Вводное занятие. Основы знаний	2	1	1		
2.	СПФ. Цель и задачи самостраховки применительно к борьбе самбо	2	0,5	1,5		
3.	СПФ. Способы страховки, положения тела в конечной фазе при падениях.	2	0,5	1,5		
4.	СПФ. Навык правильного положения тела при падении в конечной фазе	2	0,5	1,5		
5.	ОФП. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость	2	1	1		
6.	ОФП. Упражнения на развитие :сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость	2	0	2		
7.	СПФ.Навык правильного положения тела при выполнении упрощенных перекатов с фиксацией правильного положения тела в конечной фазе	2	0,5	1,5		
8.	СПФ.Навык правильного положения тела выполнение падений назад,	2	0,5	1,5		
9.	Подвижные игры. Главный признак подвижных. «Запрещенное движение», «Салки»	2	0,5	1,5		
10.	СПФ.Навык правильного положения тела выполнение падений влево и вправо из положения сидя	2	0,5	1,5		
11.	ОФП. Разминка	2	0,5	1,5		
12.	СПФ.Навык правильного положения тела выполнение падений назад, влево и вправо из положения из упора присев	2	0	2		
13.	СПФ.Навык правильного положения тела выполнение падений со стойки	2	0	2		
14.	ОФП. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели	2	0,5	1,5		

15.	СПФ. Группировка, перекаты, кувырки вперед, назад, через правое и левое плечо, стойке на руках, колесо.	2	0,5	1,5		
16.	ОФП. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: скакалки	2	0,5	1,5		
17.	СПФ.Выполнение группировки, перекатов в группировке	2	0	2		
18.	СПФ.Выполнение кувырков вперед через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника)	2	0,5	1,5		
19.	ОФП. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: мячи	2	0,5	1,5		
20.	СПФ.Выполнение кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника)	2	0	2		
21.	Подвижные игры. Использование подвижных игр в тренировочном процессе. «Ловкие ребята», «Третий лишний»	2	0,5	1,5		
22.	СПФ.Выполнение кувырков вперед через правое и левое плечо,	2	0	2		
23.	СПФ. Выполнение стойки на руках у стенки	2	0	2		
24.	Подвижные игры. Использование подвижных игр в тренировочном процессе. «Линейные эстафеты», «Перестрелка»	2	0,5	1,5		
25.	СПФ.Выполнение колеса	2	0	2		
26.	ОФП. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гимнастические палки и без него.	2	0	2		
27.	ОФП. Челночный бег 3х10 м.	2	0	2		
28.	СПФ. Цели и задачи удержаний в борьбе самбо.	2	0,5	1,5		
29.	Подвижные игры. Использование подвижных игр в тренировочном процессе. «Чай, чай выручай»	2	0,5	1,5		
30.	СПФ. Отработка удержаний сбоку	2	0	2		
31.	Подвижные игры. Использование подвижных игр в тренировочном процессе, подвижные игры с элементами единоборств.	2	0,5	1,5		
32.	СПФ.Отработка удержаний поперек со стороны головы, верхом	2	0	2		

33.	СПФ.Отработка удержаний переходов от одного удержания к другому	2	0	2		
34.	ОФП. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него.	2	0	2		
35.	Спортивные соревнования	2	0,5	1,5		
36.	Спортивные соревнования	2	0	2		
37.	ОФП. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом	2	0,5	1,5		
38.	ОФП. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него.	2	0,5	1,5		
39.	СПФ.Отработка удержаний с выходам на удержания,	2	0	2		
40.	СПФ.Отработка удержаний различным способам уходов от удержаний.	2	0	2		
41.	СПФ.Объяснение и показ простейших переворотов в самбо, как переворотом выйти на удержание. Цели и задачи переворотов.	2	0,5	1,5		
42.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Запрещенное движение», «Салки», «Ловкие ребята», «Третий лишний», «Линейные эстафеты», «Перестрелка», «Чай, чай выручай»	2	0	2		
43.	СПФ. Цели и задачи переворотов.	2	0,5	1,5		
44.	ОФП. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом	2	0,5	1,5		
45.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Запрещенное движение», «Салки», «Ловкие ребята», «Третий лишний», «Линейные эстафеты», «Перестрелка», «Чай, чай выручай»	2	0	2		
46.	СПФ. Простейшие перевороты в самбо, как переворотом выйти на удержание.	2	0,5	1,5		
47.	СПФ. Отработка удержаний	2	0	2		
48.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Запрещенное движение», «Салки», «Ловкие ребята», «Третий лишний», «Линейные эстафеты», «Перестрелка», «Чай, чай выручай»	2	0	2		
49.	СПФ.Отработка уходов от удержаний	2	0	2		
50.	ОФП. Челночный бег 3х10 м.	2	0	2		

51.	СПФ.Отработка удержаний, уходов от удержаний	2	0	2		
52.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Запрещенное движение», «Салки», «Ловкие ребята», «Третий лишний», «Линейные эстафеты», «Перестрелка», «Чай, чай выручай»	2	0	2		
53.	СПФ. Разучивание переходов от одного удержания к другому	2	0,5	1,5		
54.	СПФ.Разучивание переходов от одного удержания к другому	2	0	2		
55.	СПФ. Выполнение уходов от удержаний с сопротивлением, с сопротивление на время.	2	0,5	1,5		
56.	СПФ.Выполнение уходов от удержаний с сопротивлением, с сопротивление на время.	2	0	2		
57.	ОФП. Прыжки через скакалку.	2	0	2		
58.	СПФ.Игровые задания по ролям.	2	0,5	1,5		
59.	СПФ. Разучивание и закрепление простейших переворотов	2	0,5	1,5		
60.	СПФ.Игровые задания по ролям.	2	0,5	1,5		
61.	СПФ.Игровые задания по ролям. Разучивание и закрепление простейших переворотов	2	0,5	1,5		
62.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Запрещенное движение», «Салки», «Ловкие ребята», «Третий лишний», «Линейные эстафеты», «Перестрелка», «Чай, чай выручай»	2	0	2		
63.	СПФ. Разучивание и закрепление сочетаний переворота с последующим удержанием	2	0,5	1,5		
64.	СПФ. Игровые задания по ролям.	2	0,5	1,5		
65.	ОФП. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.	2	0,5	1,5		
66.	СПФ.Разучивание и закрепление простейших переворотов	2	0,5	1,5		
67.	СПФ. Разучивание и закрепление простейших переворотов, сочетание переворота с последующим удержанием, игровые задания по ролям.	2	0	2		
68.	СПФ.Игровые задания по ролям.	2	0	2		
69.	Спортивные соревнования	2	0,5	1,5		
70.	Спортивные соревнования	2	0	2		
71.	Контрольные испытания.	2	0	2		
72.	Итоговое занятие	2	0	2		
ИТОГО		**144**	**20,5**	**123,5**		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2 год обучения

Задачи программы

Обучающие:

- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- научить технике выполнения физических упражнений;
- научить детей тактике ведения спортивного поединка;

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать стремление к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	• научатся регулировать свою физическую нагрузку; • научатся технике выполнения физических упражнений; • научатся детей тактике ведения спортивного поединка;
Метапредметные	• разовьют двигательные способности; • разовьют стремление к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во время досуга.
Личностные	• воспитывать у учащихся чувство взаимопомощи и взаимовыручки; • воспитывать дисциплинированность, ответственность;

Содержание программы
2 год обучения

№ п\п	**Раздел (тема):**	**Содержание:**
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. Национальная борьба разных народов России. Зарождение самбо в СССР, история развития самбо в России. Практика. Повторение техники самостраховки. Практическое

		применение понятий «интервал», «дистанция». Разминка. Формы контроля. Сдача нормативов.
2	Специальная физическая подготовка.	Теория. **Формирование навыков самостраховки** (Закрепление знаний о способах страховки, положении тела в конечной фазе при падениях. Получение знаний о целях и задачах самостраховки применительно к борьбе самбо. **Техника выполнения акробатических элементов.** 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. **Техника выполнения удержаний.** Закрепление 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. Понятие полное и неполное удержание, оценивание удержаний в борьбе самбо. **Техника выполнения переворотов.** Объяснение и показ более сложных переворотов в самбо, как переворотом выйти на удержание. Цели и задачи переворотов. **Техника борьбы в стойке.** Объяснение и показ техники выполнения бросков. 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.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.Закрепление удержаний, уходов от удержаний, разучивание переходов от одного удержания к другому, выполнение уходов от удержаний с сопротивлением, с сопротивление на время. Игровые задания по ролям.Закрепление более сложных х переворотов, сочетание переворота с последующим удержанием, игровые задания по ролям.Изучение ниже перечисленных приемов на партнере с места без сопротивления: ▪ Подножка: задняя, передняя; ▪ Охват; ▪ Бедро; ▪ Плечо; Зацепы: стопой (снаружи, изнутри), голенью (снаружи, изнутри); Формы контроля. Выполнение нормативов

3	Общая физическая подготовка.	Теория. **Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.** 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 3х10 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. Формы контроля. Выполнение нормативов
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. Формы контроля. игра
5	Контрольные испытания.	Теория. Правила выполнения контрольных испытаний. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Практика. Выполнение контрольных нормативов Формы контроля. Сдача нормативов.
6	Спортивные соревнования	Теория. Правила поведения на соревнованиях Практика. Участие в соревнованиях Формы контроля. Соревнование
7	Итоговое занятие.	Практика. Вручение грамот за соревнования. Оглашение результатов контрольных испытаний. Техника безопасности на дороге, в лесу, на воде. Формы контроля. Сдача нормативов.

Календарно-тематический план
рабочей программы «Самбо в школе»
группа № 1, 2 год обучения

№ п\п	Наименование тем занятий	Количество часов			Дата занятий	
		всего	теория	практика	план	факт
1.	Вводное занятие. Основы знаний	2	1	1		
2.	СПФ. Цель и задачи самостраховки применительно к борьбе самбо	2	0,5	1,5		
3.	СПФ. Способы страховки, положения тела в конечной фазе при падениях	2	0,5	1,5		
4.	СПФ. Навык правильного положения тела при падении в конечной фазе	2	0,5	1,5		
5.	ОФП. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость	2	1	1		
6.	ОФП. Упражнения на развитие :сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость	2	0	2		
7.	СПФ.Навык правильного положения тела при выполнении упрощенных перекатов с фиксацией правильного положения тела в конечной фазе	2	0,5	1,5		
8.	СПФ.Навык правильного положения тела выполнение падений назад,	2	0,5	1,5		
9.	Подвижные игры. Главный признак подвижных. «Запрещенное движение», «Салки»	2	0,5	1,5		
10.	СПФ.Навык правильного положения тела выполнение падений влево и вправо из положения сидя	2	0,5	1,5		
11.	ОФП. Разминка	2	0,5	1,5		
12.	СПФ.Навык правильного положения тела выполнение падений назад, влево и вправо из положения из упора присев	2	0	2		
13.	СПФ.Навык правильного положения тела выполнение падений со стойки	2	0	2		
14.	ОФП. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели	2	0,5	1,5		
15.	СПФ. Группировка, перекаты, кувырки вперед, назад, через	2	0,5	1,5		

	правое и левое плечо, стойке на руках, колесо.					
16.	ОФП. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: скакалки	2	0,5	1,5		
17.	СПФ.Выполнение группировки, перекатов в группировке	2	0	2		
18.	СПФ.Выполнение кувырков вперед через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника)	2	0,5	1,5		
19.	ОФП. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: мячи	2	0,5	1,5		
20.	СПФ.Выполнение кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника)	2	0	2		
21.	Подвижные игры. Использование подвижных игр в тренировочном процессе. «Ловкие ребята», «Третий лишний»	2	0,5	1,5		
22.	СПФ.Выполнение кувырков вперед через правое и левое плечо,	2	0	2		
23.	СПФ. Выполнение стойки на руках у стенки	2	0	2		
24.	Подвижные игры. Использование подвижных игр в тренировочном процессе. «Линейные эстафеты», «Перестрелка»	2	0,5	1,5		
25.	СПФ.Выполнение колеса	2	0	2		
26.	ОФП. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гимнастические палки и без него.	2	0	2		
27.	ОФП. Челночный бег 3х10 м.	2	0	2		
28.	СПФ. Цели и задачи удержаний в борьбе самбо.	2	0,5	1,5		
29.	Подвижные игры. Использование подвижных игр в тренировочном процессе. «Чай, чай выручай»	2	0,5	1,5		
30.	СПФ. Отработка удержаний сбоку	2	0	2		
31.	Подвижные игры. Использование подвижных игр в тренировочном процессе, подвижные игры с элементами единоборств.	2	0,5	1,5		

5

32.	СПФ.Отработка удержаний поперек со стороны головы, верхом	2	0	2		
33.	СПФ.Отработка удержаний переходов от одного удержания к другому	2	0	2		
34.	ОФП. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него.	2	0	2		
35.	Спортивные соревнования	2	0,5	1,5		
36.	Спортивные соревнования	2	0	2		
37.	ОФП. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом	2	0,5	1,5		
38.	ОФП. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него.	2	0,5	1,5		
39.	СПФ.Отработка удержаний с выходам на удержания,	2	0	2		
40.	СПФ.Отработка удержаний различным способам уходов от удержаний.	2	0	2		
41.	СПФ.Объяснение и показ простейших переворотов в самбо, как переворотом выйти на удержание. Цели и задачи переворотов.	2	0,5	1,5		
42.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Запрещенное движение», «Салки», «Ловкие ребята», «Третий лишний», «Линейные эстафеты», «Перестрелка», «Чай, чай выручай»	2	0	2		
43.	СПФ. Цели и задачи переворотов.	2	0,5	1,5		
44.	ОФП. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом	2	0,5	1,5		
45.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Запрещенное движение», «Салки», «Ловкие ребята», «Третий лишний», «Линейные эстафеты», «Перестрелка», «Чай, чай выручай»	2	0	2		
46.	СПФ. Простейшие перевороты в самбо, как переворотом выйти на удержание.	2	0,5	1,5		
47.	СПФ. Отработка удержаний	2	0	2		
48.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Запрещенное движение», «Салки», «Ловкие ребята», «Третий лишний», «Линейные эстафеты», «Перестрелка», «Чай, чай выручай»	2	0	2		

49.	СПФ.Отработка уходов от удержаний	2	0	2		
50.	ОФП. Челночный бег 3х10 м.	2	0	2		
51.	СПФ.Отработка удержаний, уходов от удержаний	2	0	2		
52.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Запрещенное движение», «Салки», «Ловкие ребята», «Третий лишний», «Линейные эстафеты», «Перестрелка», «Чай, чай выручай»	2	0	2		
53.	СПФ. Разучивание переходов от одного удержания к другому	2	0,5	1,5		
54.	СПФ.Разучивание переходов от одного удержания к другому	2	0	2		
55.	СПФ. Выполнение уходов от удержаний с сопротивлением, с сопротивление на время.	2	0,5	1,5		
56.	СПФ.Выполнение уходов от удержаний с сопротивлением, с сопротивление на время.	2	0	2		
57.	ОФП. Прыжки через скакалку.	2	0	2		
58.	СПФ.Игровые задания по ролям.	2	0,5	1,5		
59.	СПФ. Разучивание и закрепление простейших переворотов	2	0,5	1,5		
60.	СПФ.Игровые задания по ролям.	2	0,5	1,5		
61.	СПФ.Игровые задания по ролям. Разучивание и закрепление простейших переворотов	2	0,5	1,5		
62.	Спортивные соревнования	2	0	2		
63.	СПФ. Разучивание и закрепление сочетаний переворота с последующим удержанием	2	0,5	1,5		
64.	СПФ. Игровые задания по ролям.	2	0,5	1,5		
65.	ОФП. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.	2	0,5	1,5		
66.	СПФ.Разучивание и закрепление простейших переворотов	2	0,5	1,5		
67.	СПФ. Разучивание и закрепление простейших переворотов, сочетание переворота с последующим удержанием, игровые задания по ролям.	2	0	2		
68.	СПФ.Игровые задания по ролям.	2	0	2		
69.	Спортивные соревнования	2	0,5	1,5		
70.	Спортивные соревнования	2	0	2		
71.	Контрольные испытания.	2	0	2		
72.	Итоговое занятие	2	0	2		
	ИТОГО	**144**	**20,5**	**121,5**		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
3 год обучения

Задачи программы

Обучающие:

- научить детей тактике ведения спортивного поединка;
- научить детей технике борьбы самбо основам техники борьбы и широкому кругу двигательных навыков;

Развивающие:

- 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;
- воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	• научатся тактике ведения спортивного поединка; • научатся технике борьбы самбо основам техники борьбы и широкому кругу двигательных навыков;
Метапредметные	• разовьют работоспособности; • разовьют двигательные способности; • разовьют стремление к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во время досуга.
Личностные	• воспитывать у учащихся чувство взаимопомощи и взаимовыручки; • воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера; • воспитывать дисциплинированность, ответственность; • формировать потребность в ведении здорового образа жизни

Содержание программы
3 год обучения

№ п\п	Раздел (тема):	Содержание:
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. Использование понятий «интервал», «дистанция». 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. Учебные схватки, оценивание технических действий борющихся. Формы контроля. Сдача нормативов
2	Специальная физическая подготовка.	Теория. **Техника борьбы в партере.** Техника безопасности при выполнении болевых приемов. **Техника борьбы в стойке.** Изучение 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. **Технико-тактическая подготовка.** Тактика захватов: основные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов. Практика. Объяснение и показ техники выполнения бросков.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. Перевороты: 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 кувыркаясь, 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.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. Формы контроля. Выполнение нормативов
3	Общая физическая подготовка.	Теория. **Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.** 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 3х10 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. Формы контроля. Выполнение нормативов
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 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. Проведение учебно-тренировочных игр. Формы контроля. Игра
5	Контрольные испытания.	Теория. Правила выполнения контрольных испытаний. Практика. Выполнение контрольных нормативов Формы контроля. Сдача нормативов
6	Спортивные соревнования	Практика. 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. Формы контроля. Соревнование
7	Итоговое занятие.	Практика. Вручение грамот за соревнования. Оглашение результаты контрольных испытаний. Техника безопасности на дороге, в лесу, на воде. Формы контроля. Сдача нормативов

Календарно-тематический план
рабочей программы «Самбо в школе»
группа № 1, 3 год обучения

№ п\п	Наименование тем занятий	Количество часов			Дата занятий	
		всего	теория	практика	план	факт
1.	Вводное занятие. Основы знаний	2	1	1		
2.	СПФ. Цель и задачи самостраховки применительно к борьбе самбо	2	0,5	1,5		
3.	СПФ. Способы страховки, положения тела в конечной фазе при падениях	2	0,5	1,5		
4.	СПФ. Навык правильного положения тела при падении в конечной фазе	2	0,5	1,5		
5.	ОФП. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость	2	1	1		
6.	ОФП. Упражнения на развитие :сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость	2	0	2		
7.	СПФ.Навык правильного положения тела при выполнении упрощенных перекатов с фиксацией правильного положения тела в конечной фазе	2	0,5	1,5		
8.	СПФ.Навык правильного положения тела выполнение падений назад,	2	0,5	1,5		
9.	Подвижные игры. Главный признак подвижных. «Запрещенное движение», «Салки»	2	0,5	1,5		
10.	СПФ.Навык правильного положения тела выполнение падений влево и вправо из положения сидя	2	0,5	1,5		
11.	ОФП. Разминка	2	0,5	1,5		
12.	СПФ.Навык правильного положения тела выполнение падений назад, влево и вправо из положения из упора присев	2	0	2		
13.	СПФ.Навык правильного положения тела выполнение падений со стойки	2	0	2		
14.	ОФП. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели	2	0,5	1,5		
15.	СПФ. Группировка, перекаты, кувырки вперед, назад, через	2	0,5	1,5		

	правое и левое плечо, стойке на руках, колесо.					
16.	ОФП. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: скакалки	2	0,5	1,5		
17.	СПФ.Выполнение группировки, перекатов в группировке	2	0	2		
18.	СПФ.Выполнение кувырков вперед через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника)	2	0,5	1,5		
19.	ОФП. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: мячи	2	0,5	1,5		
20.	СПФ.Выполнение кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника)	2	0	2		
21.	Подвижные игры. Использование подвижных игр в тренировочном процессе. «Ловкие ребята», «Третий лишний»	2	0,5	1,5		
22.	СПФ.Выполнение кувырков вперед через правое и левое плечо,	2	0	2		
23.	СПФ. Выполнение стойки на руках у стенки	2	0	2		
24.	Подвижные игры. Использование подвижных игр в тренировочном процессе. «Линейные эстафеты», «Перестрелка»	2	0,5	1,5		
25.	СПФ.Выполнение колеса	2	0	2		
26.	ОФП. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гимнастические палки и без него.	2	0	2		
27.	ОФП. Челночный бег 3х10 м.	2	0	2		
28.	СПФ. Цели и задачи удержаний в борьбе самбо.	2	0,5	1,5		
29.	Подвижные игры. Использование подвижных игр в тренировочном процессе. «Чай, чай выручай»	2	0,5	1,5		
30.	СПФ. Отработка удержаний сбоку	2	0	2		
31.	Подвижные игры. Использование подвижных игр в тренировочном процессе, подвижные игры с элементами единоборств.	2	0,5	1,5		
32.	СПФ.Отработка удержаний поперек со стороны головы, верхом	2	0	2		
33.	СПФ.Отработка удержаний переходов от одного удержания к другому	2	0	2		
34.	ОФП. Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него.	2	0	2		

35.	Спортивные соревнования	2	0,5	1,5		
36.	Спортивные соревнования	2	0	2		
37.	ОФП. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом	2	0,5	1,5		
38.	ОФП. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него.	2	0,5	1,5		
39.	СПФ.Отработка удержаний с выходам на удержания,	2	0	2		
40.	СПФ.Отработка удержаний различным способам уходов от удержаний.	2	0	2		
41.	СПФ.Объяснение и показ простейших переворотов в самбо, как переворотом выйти на удержание. Цели и задачи переворотов.	2	0,5	1,5		
42.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Запрещенное движение», «Салки», «Ловкие ребята», «Третий лишний», «Линейные эстафеты», «Перестрелка», «Чай, чай выручай»	2	0	2		
43.	СПФ. Цели и задачи переворотов.	2	0,5	1,5		
44.	ОФП. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом	2	0,5	1,5		
45.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Запрещенное движение», «Салки», «Ловкие ребята», «Третий лишний», «Линейные эстафеты», «Перестрелка», «Чай, чай выручай»	2	0	2		
46.	СПФ. Простейшие перевороты в самбо, как переворотом выйти на удержание.	2	0,5	1,5		
47.	СПФ. Отработка удержаний	2	0	2		
48.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Запрещенное движение», «Салки», «Ловкие ребята», «Третий лишний», «Линейные эстафеты», «Перестрелка», «Чай, чай выручай»	2	0	2		
49.	СПФ.Отработка уходов от удержаний	2	0	2		
50.	ОФП. Челночный бег 3х10 м.	2	0	2		
51.	СПФ.Отработка удержаний, уходов от удержаний	2	0	2		
52.	Подвижные игры с элементами единоборств: «Запрещенное движение», «Салки», «Ловкие ребята», «Третий лишний», «Линейные эстафеты», «Перестрелка», «Чай, чай выручай»	2	0	2		
53.	СПФ. Разучивание переходов от одного удержания к другому	2	0,5	1,5		
54.	СПФ.Разучивание переходов от одного удержания к другому	2	0	2		
55.	СПФ. Выполнение уходов от удержаний с сопротивлением, с	2	0,5	1,5		

	сопротивление на время.					
56.	СПФ.Выполнение уходов от удержаний с сопротивлением, с сопротивление на время.	2	0	2		
57.	ОФП. Прыжки через скакалку.	2	0	2		
58.	СПФ.Игровые задания по ролям.	2	0,5	1,5		
59.	СПФ. Разучивание и закрепление простейших переворотов	2	0,5	1,5		
60.	СПФ.Игровые задания по ролям.	2	0,5	1,5		
61.	СПФ.Игровые задания по ролям. Разучивание и закрепление простейших переворотов	2	0,5	1,5		
62.	Спортивные соревнования	2	0	2		
63.	СПФ. Разучивание и закрепление сочетаний переворота с последующим удержанием	2	0,5	1,5		
64.	СПФ. Игровые задания по ролям.	2	0,5	1,5		
65.	ОФП. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.	2	0,5	1,5		
66.	СПФ.Разучивание и закрепление простейших переворотов	2	0,5	1,5		
67.	СПФ. Разучивание и закрепление простейших переворотов, сочетание переворота с последующим удержанием, игровые задания по ролям.	2	0	2		
68.	СПФ.Игровые задания по ролям.	2	0	2		
69.	Спортивные соревнования	2	0,5	1,5		
70.	Спортивные соревнования	2	0	2		
71.	Контрольные испытания.	2	0	2		
72.	Итоговое занятие	2	0 16	2		
	ИТОГО	**144**	**20,5**	**121,5**		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательные технологии, используемые при освоении программы:

- проблемное обучение – перед учащимся ставится задача, которую он должен решить самостоятельно или с помощью педагога,
- обучение в сотрудничестве – выполнение коллективной работы,
- здоровьесберегающие технологии,
- информационные.

Методы проведения занятий

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный - беседа, рассказ, пояснение, анализ
- наглядный – показ педагогом элементов и упражнений;
- практический – выполнение заданий педагога;
- игровой – проведение игр;
- проблемный (ставится перед учеником проблема и показывается путь ее решения)

также учащимся в ходе занятия предлагается вслух проговаривать те действия, которые они выполняют (для лучшего закрепления практических навыков).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- Объяснительно-иллюстративный - учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию.
- Репродуктивный метод – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- Частично-поисковые методы – учащиеся решают поставленную задачу самостоятельно или с помощью педагога.

Список используемой литературы

Литература для детей:

1. 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.
2. Федоткин, С.Н. Это - самбо. Практический курс самообороны.- М.: Эксмо, 2009. - 208 с.
3. Харлампиев А. А. Борьба самбо.- М.: Физкультура и спорт, **1997**. - 308 с.
4. Харлампиев А. А. Тактика борьбы самбо. — М.: «Физкультура и спорт», 1958. — 144 с., ил.
5. Хамзин, Х. Х. Сохранить осанку - сберечь здоровье. - М.: Знание, 1980. - 95 с.: ил.
6. Шабето М. Ф. Боевое самбо. - Минск: Современное слово, 1998. - 447 с.: ил.
7. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. — 224 с.
8. Шулик Ю. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя; Феникс, 2006. - 192 с.
9. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.

Литература для педагога:

1. Авилов В. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо. – Москва: ФАИР, 2007. - 352 с.
2. Васильков, Гелий Антонович. Гимнастика в режиме дня школьников (Пособие для учителей и родителей / Г.А. Васильков.) - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Просвещение, 1976. - 159 с.: ил.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с.: ил. – (Физкультура и здоровье).
4. Гаткин Е. Я. Все о самбо. М.: АСТ, Астрель, ВКТ, 2008. — 352 с
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.
6. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
7. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
8. Киддо Билл. 600 "убойных" приемов Дзюдо. Секреты подготовки бойцов-разведчиков. М.: АСТ, 2007. - 224 с.
9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
10. Полтырев С.С., Русин В.Я. Внутренние органы при физических нагрузках. М.: Медицина 1987г. 112 с.: ил.
11. Турин Л.Б. Самбо: Учебно-наглядное пособие.- М.: Физкультура и спорт, **1978. - 659** с.
12. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; №3)
13. Пярнат, Я. П. Физиология тренировки. - Тарту: Тарт. гос. ун-т. Кафедра физиологии спорта. - 1976. – 20 с.
14. Возрастная физиология физических упражнений/ Ред. В. М. Волков.— Смоленск, 1978.— 330 с.
15. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д. Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995. - 214с.
16. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева. - Волгоград: Учитель, 2009.- 185 с.

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеразвивающей программой

При реализации программы используются три вида контроля: входящий, промежуточный, итоговый.

Входящий контроль — это оценка начального уровня образовательных возможностей учащихся ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеразвивающей программе, проходит в виде сдачи нормативов учащихся (Приложение 1,4).

Промежуточный контроль – это оценка уровня и качества освоения тем программы и личностных качеств учащихся; осуществляется в конце 1 года обучения(Приложение 1, 5) и 2 годов обучения(май) (Приложения 2,6).

Итоговый контроль результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы — это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеразвивающих программ по итогам окончания освоения дополнительной общеразвивающей программы. Итоговый контроль осуществляется в мае. Результаты итогового контроля фиксируются в **Б**ланке фиксации результатов выполнения нормативов (Приложение 3, 7). По сумме баллов выявляется уровень освоения программы.

0-42 балла – низкий уровень;

43-56 баллов - средний уровень;

57-70 баллов – высокий уровень

При оценке специальной физической подготовки рекомендуется использовать следующие критерии:

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

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

«3 балла» - 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 результат «5 баллов» приравнивать к 100% результату, результат «4 балла» - к 75% результату и результат «3 балла» - к 50% результату. Таким образом, для перевода на последующий этап подготовки, юный спортсмен должен набрать не менее 75% суммарно за все нормативы.

Приложение 1

Формы контроля и фиксации результатов

Нормативы для НП 1 года обучения(сентябрь, май)

(Входной и промежуточный контроль)

Контрольные упражнения	**Мальчики**			**Девочки**		
	баллы					
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 х 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
Специальная физическая подготовка						
Борцовский мост (сек)	20	15	10	15	10	5
Стойка на лопатках (сек)	20	15	10	20	15	10

Приложение 2

Нормативы для НП 2 года обучения(май)

(промежуточный контроль)

Контрольные упражнения	**Мальчики**			**Девочки**		
	баллы					
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 х 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
Специальная физическая подготовка						
Самостраховки	+	+	+	+	+	+
Кувырок вперед в группировке	+	+	+	+	+	+
Кувырок назад в группировке	+	+	+	+	+	+
Подъем разгибом	+	+	+	+	+	+
Кувырок в длину	+	+	+	+	+	+

+ - 1 балл

Приложение 3

Нормативы для УТГ 3 года обучения(май)

(итоговый контроль)

Контрольные упражнения	**Мальчики**			**Девочки**		
	баллы					
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 х 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
Специальная физическая подготовка						
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	+	+	+	+	+	+

+ - 1 балл

Приложение 4

Бланк фиксации результатов выполнения нормативов

(входной контроль/сентябрь 1 года обучения)

№ П\п	ФИ обучающегося/ результаты	Результаты сдачи нормативов по ОФП						Результаты сдачи нормативов по СФП	
		«Челночный бег» 3 х 10м, с	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места, см	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Борцовский мост (сек)	Стойка на лопатках (сек)
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

Приложение 5

Бланк фиксации результатов выполнения нормативов

(промежуточный контроль /май 1 года обучения)

№ П\п	ФИ обучающегося/ результаты	Результаты сдачи нормативов по ОФП						Результаты сдачи нормативов по СФП	
		«Челночный бег» 3 х 10м, с	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места, см	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Борцовский мост (сек)	Стойка на лопатках (сек)
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

Приложение 6

Бланк фиксации результатов выполнения нормативов

(промежуточный контроль/ май 2 года обучения)

№ П\п	ФИ обучающегося/ результаты	Результаты сдачи нормативов по ОФП						Результаты сдачи нормативов по СФП					
		«Челночный бег» 3 х 10м, с	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места, см	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Самостраховки	Кувырок вперед в группировке	Кувырок назад в группировке	Подъем разгибом	Кувырок в длину	
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.									3				
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													

Приложение 7

Бланк фиксации результатов выполнения нормативов

(итоговый контроль)

№ П\п	ФИ обучающегося/ результаты	Результаты сдачи нормативов по ОФП						Результаты сдачи нормативов по СФП								Сумма баллов	Уровень освоения ДОП (низкий, средний, высокий)
		«Челночный бег» 3 х 10м, с	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места, см	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	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		
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	
11.																	
12.																	
13.																	
14.																	
15.																	

4

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
37 (Тридцать
семь) листов
Должность Директор
Подпись _____ / Е.Ю. Пожарская
«01» 09 2026 г. М.П.