

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 1
от 29.08.2025 г.

Утверждена
приказом №. 623
от 29.08.2025г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

Французова	Подписано
Ирина	цифровой подписью:
Вячеславовна	Французова Ирина
	Вячеславовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«САМБО»

Возраст учащихся: 7 – 12 лет

1 год обучения

Группа № 1

Разработчик: Курбачева Жанна Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Первый год обучения

Задачи

Обучающие:

- научить технике безопасности на занятиях и соревнованиях;
- научить основным упражнениям на развитие координации, гибкости, равновесия;
- научить специальной терминологии
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформируют навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать хорошую общефизическую подготовку;
- развивать быстроту, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание;
- развивать волевые качества средствами самбо: решительность, смелость,

терпеливость, выдержка, смелость дисциплинированность, самоконтроль.

Воспитательные:

- развивать положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям самбо;
- воспитывать доброжелательность, взаимопомощь, трудолюбие;
- выработать нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, трудолюбие;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- укреплять дружбу внутри коллектива,
- воспитывать чувство спортивного долга.

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория.

Техника безопасности на занятии, соревнованиях. Планирование. Беседа с учащимися на тему личной гигиены, избежание травм на занятиях борьбой.

Практика. Самостоятельная работа по поиску информации об истории возникновения самбо. Беседа по теме: Правила борьбы. Великие мастера. Спортсмены нашего времени.

Контроль. Беседа.

2. Теоретическая подготовка

Теория.

Темы для обсуждения.

ТЕМА 1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

ТЕМА 2. Зарождение и развитие борьбы самбо.

ТЕМА 3. Борьба самбо в Российской Федерации.

ТЕМА 4. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе самбо.

ТЕМА 5. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

ТЕМА 6. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

ТЕМА 7. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

ТЕМА 8. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

ТЕМА 9. Основы техники и тактики борьбы.

ТЕМА 10. Моральная и психологическая подготовка борца.

ТЕМА 11. Физическая подготовка борца.

ТЕМА 12. Правила соревнований по борьбе самбо. Планирование, организация и проведение соревнований.

ТЕМА 13. Единая всероссийская спортивная классификация

ТЕМА 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

Практика. Беседа по темам.

Контроль. Беседа.

3. Подвижные игры.

Теория. Правила техники безопасности. Правила ведения игры.

Практика.

Специализированные игровые комплексы

Игры с касаниями.

Игры с атакующими захватами.

Игры с тиснениями.

1). "Третья точка

2). "Переверни цаплю".

3). "Оторви от пола".

4). "Береги спину".

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

Бой петушков.

Бой уток.

Переталкивание.

Перетягивание с вожжами.

Перетягивание с вожжами в партере.

Борьба за отрезок каната.

Борьба за набивной мяч.

Запятнать.

Борьба на одной ноге.

Борьба за захват ноги.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

4. Общая физическая подготовка.

Теория.

Техника безопасности на занятии. Краткая характеристика значения, задач и средств общей физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Строевые и порядковые упражнения, общие понятия о строевых упражнениях и командах, ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов, упражнения с предметом, правила спортивных игр.

Практика.

Строевые и порядковые упражнения.

Ходьба.

Бег.

Прыжки.

Упражнения без предметов:

а) дыхательные упражнения ;

б) упражнения для рук и плечевого пояса ;

в) упражнения для туловища ;

г) упражнения для рук, туловища и ног

д) упражнения для ног ;

е) упражнения для формирования правильной осанки ;

ж) упражнения на расслабление.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой ;

б) упражнения с теннисным мячом ;

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг).

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры.

Контроль. Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

5. Специальная физическая подготовка

Теория. Краткая характеристика значения, задач и средств специальной физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Основные требования к развитию двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости на различных этапах подготовки. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером)

Практика.

Акробатические упражнения.

Упражнения для укрепления мышц шеи.

Упражнения на мосту.

Упражнения в самостраховке.

Имитационные упражнения.

Упражнения с партнером.

Контроль. Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

6. Техническая подготовка.

Элементы техники. Основные положения в борьбе: (стойка, партер, дистанция, маневрирование, защита от захвата, захваты, перевороты)

Практика.

Упражнения для освоения группировки

При группировке колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, руки захватывают снаружи голени ног. Различают группировку в положении лёжа, сидя и в приседе.

- Перекаты. Перекат назад. Перекаты с боку на бок.
- Кувырки. Кувырки назад. Кувырок вперёд через плечо.
- Кувырок с прыжка.

Упражнения для освоения падений вперёд с опорой на руки

• Освоение падений с опорой на руки следует начинать с изучения конечного положения, в которое приходит занимающийся после выполнения падения.

- Приняв положение в упоре лёжа, выполнить сгибание и разгибание рук.
- Падение вперёд из основной стойки.
- Падение вперёд при захвате ног сзади.
- Падение вперёд с отягощением.
- Падение вперёд перекатом на груди.
- Падение вперёд с прыжка перекатом на груди.
- Падение вперёд перекатом на животе.

Упражнения для освоения падений в сторону и назад с опорой на руки.

- Падение в сторону при захвате ног спереди.
- Падение в сторону с опорой на руки.
- Падение назад прогнувшись.

Упражнения для освоения падений на спину

• Освоение падений на спину следует начинать с изучением конечного положения, в которое приходит занимающийся после броска.

• В положении лёжа на спине поджать ноги, прижать колени и подбородок к груди, руки расположить ладонями вниз под углом 45-50° по отношению к туловищу.

• Падение на спину выполняется из различных исходных положений: из основной стойки, приседа, из седа, согнув ноги.

Упражнение для освоения падений на бок

• Освоение падений на бок следует начинать с изучения конечного положения, в которое приходит занимающийся после броска.

• В положении лёжа на правом боку прижать колено соответствующей ноги и подбородок к груди, левую ногу поставить перед голенью правой ноги на стопу. Правую руку расположить ладонью вниз около колена соответствующей ноги, левую поднять вверх.

- Падение на бок, стоя спиной к партнёру.
- Падение на бок, стоя лицом к партнёру.
- Падение на бок кувырком вперёд через руку партнёра.
- Падение на бок кувырком вперёд через препятствие.
- Падение на бок вращением.

Страховка

Под страховкой понимают действия преподавателя, тренера или занимающегося, обеспечивающие безопасное выполнение упражнений, приёмов и действий самозащиты.

Страховка с поддержкой партнёра.

- При падении кувырком вперёд через руку партнёра.
- При падении через партнёра, усложнённое толчком.
- При падении через партнёра со скручиванием, усложнённое толчком.
- При падении после броска через спину партнёра.
- При падении после захватов за ноги.
- При переходе из стойки на мост.

Кроме описанных специально-подготовительных упражнений тренеру рекомендуется пользоваться упражнениями из других видов спорта: упражнениями на мосту, разными акробатическими упражнениями, скоростно-силовыми упражнениями, упражнениями на ловкость, гибкость, выносливость и другими, на усмотрение тренера.

Броски

1. Задняя подножка
2. Бросок с захватом двух ног
3. Боковая подножка
4. Задняя подножка с захватом ноги снаружи
5. Передняя подножка с колена
6. Задняя подножка с колена
7. Боковая подсечка
8. Боковая подсечка при движении партнёра вперёд
9. Боковая подсечка при движении партнёра назад
10. Боковая подсечка при движении партнёра в сторону
11. Боковая подсечка в момент вставания с коленей
12. Боковая подсечка в момент скрещивания ног
13. Передняя подсечка с захватом ноги
14. Передняя подсечка с падением
15. Зацеп изнутри
16. Зацеп стопой сзади

Контроль. Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

7. Тактическая подготовка

Теория.

Элементы тактики. Проведения захватов и бросков удержаний и болевых, ведения поединка.

Практика.

- Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

- Тактика ведения поединка:
 - сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
 - постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
 - проведение поединков с различными партнерами по заданию педагога;
 - проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке. 2 минуты в борьбе лежа;

- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;

- Тактика участия в соревнованиях: цель соревнований, разработка плана действий на соревнованиях, учет условий проведения соревнований.

Контроль. Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

8. Круговая тренировка.

Развитие специальной выносливости самбистов. Комплекс упражнений №1

Станция 1. Выведение партнера из равновесия вперед.

Станция 2. Передвижение в двухметровой зоне татами.

Станция 3. Падения на бок, на спину через партнера.

Станция 4. Выведение партнера из равновесия назад.

Станция 5. Падения на живот, кувырком.

Станция 6. Забегания на мосту.

• Развитие силовых способностей самбистов. Комплекс упражнений № 2

Станция 1. Отжимания.

Станция 2. Выпрыгивания из приседа.

Станция 3. Лечь на спину, руки вверх — сесть.

Станция 4. Накаты в упоре головой в татами.

Станция 5. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.

Станция 6. Приседания.

Станция 7. В положении лежа на спине одновременное поднятие рук, ног, головы.

Станция 8. Полумосты.

• Работа с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, манекенами.

Комплекс упражнений № 3

Контроль. Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.

9. Соревновательная подготовка.

Теория.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому борцу. Задачи во время соревнований. Общий тактический план соревнования. Задачи по окончании соревнований, разбор всего хода состязаний и допущенных ошибок.

Практика.

Участие в соревнованиях в течение учебного года.

Соревнование.

Контроль. Соревнование. Педагогическое наблюдение.

10. Инструкторская и судейская практика

Теория.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

Участие в судействе (внутри группы).

Контроль. Беседа.

11. Контрольное занятие

Теория. Правила сдачи нормативов.

Практика. Сдача нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке.

Контроль. Зачет.

Планируемые результаты:

Личностные

Учащиеся:

- начнут развивать положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям самбо;
- начнут развивать нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, трудолюбие;
- начнут формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- укрепят дружбу внутри коллектива,
- начнут воспитывать чувство спортивного долга.

Метапредметные

Учащиеся:

- продолжают развивать хорошую общефизическую подготовку;
- продолжают развивать быстроту, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание;
- продолжают развивать волевые качества средствами самбо: решительность, смелость, терпеливость, выдержка, смелость дисциплинированность, самоконтроль.

Предметные

Учащиеся:

- научатся технике безопасности на занятиях;
- научатся основным упражнениям на развитие координации, гибкости, равновесия;
- научатся владеть специальной терминологией;
- познакомятся с техническими приёмами, тактическими действиями и правилами борьбы;
- познакомятся с приёмами и методами контроля физической нагрузки на занятиях;
- познакомятся с навыками регулирования психического состояния.

После освоения программы первого года обучения учащиеся освоят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы страховки партнёра и самостраховки, действия, связанные с ритуалом борьбы самбо. Сформируют и освоят базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, изучат два классических способа захвата. Будут знать правила поведения и технику безопасности во время проводимых занятий и на соревнованиях, начальный комплекс общеподготовительных упражнений, комплекс специальных упражнений. Научатся применять теоретические знания на практике.

В течение учебного года учащиеся принимают участие в школьных соревнованиях, показательных выступлениях на школьных мероприятиях и презентациях объединения.

Занятие-тренировка на первом году обучения достаточно условно, поскольку главной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки борца, с особенностями соревновательного единоборства через посещение вместе с родителями, педагогом соревнований различного уровня.

Календарно-тематическое планирование

Первый год обучения

Раздел/ № занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		план	факт		
1.	Техника безопасности на занятиях (далее Т.Б.). История и развитие самбо в России. Правила безопасности при	2			

	проведении тренировок, гигиенические требования. Соблюдение формы одежды.				
2.	Общая физическая подготовка. История и развитие самбо в России..	2			
3.	Общая физическая подготовка. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок через плечо.	2			
4.	Общая физическая подготовка. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит, колесо, ходьба на руках.	2			
5.	Общая физическая подготовка. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок через плечо.	2			
6.	Общая физическая подготовка. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит, колесо, ходьба на руках. Эстафеты.	2			
7.	Общая физическая подготовка. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок через плечо.	2			
8.	Общая физическая подготовка. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит, колесо, ходьба на руках.	2			
9.	Общая физическая подготовка. Беседа о морально-волевых качествах самбиста. Само-страховка и страховка соперника	2			
10.	Общая физическая подготовка. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	2			
11.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3	2			
12.	Общая физическая подготовка. Отработка приёмов само-страховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	2			

13.	Общая физическая подготовка. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	2			
14.	Общая физическая подготовка. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.	2			
15.	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Отработка приёмов само-страховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	2			
16.	Общая физическая подготовка. Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.	2			
17.	Общая физическая подготовка. Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка. Борьба лежа: перевороты, удержания.	2			
18.	Общая физическая подготовка. Узел ногой от удержания сбоку, ущемления ахиллеса сухожилия.	2			
19.	Общая физическая подготовка. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	2			
20.	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллеса сухожилия.	2			
21.	Общая физическая подготовка. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание	2			
22.	Соревновательная подготовка	2			
23.	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.	2			

	Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание				
24.	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия	2			
25.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Изучение броска – «посадка».	2			
26.	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание	2			
28.	Общая физическая подготовка. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	2			
28.	Общая физическая подготовка. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.	2			
29.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	2			
30	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.	2			
31.	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка.	2			
32.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	2			
33.	Общая физическая подготовка. Отработка техники борьбы в	2			

	стойке. Выполнение бросков из захватов.				
34.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.	2			
35.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка.	2			
36.	Общая физическая подготовка. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо	2			
37.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. .Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков из захватов.	2			
38.	Общая физическая подготовка. Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.	2			
39.	Общая физическая подготовка. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка.	2			
40.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо	2			
41.	Общая физическая подготовка. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов..	2			
42.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3	2			
43.	Отработка техники борьбы в стойке Выполнение бросков и	2			

	захватов.				
44.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов.	2			
45.	Специальная физическая подготовка. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами	2			
46.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Болевые приемы	2			
47.	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Болевые приемы	2			
48.	Соревновательная подготовка	2			
49.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Контроль за выполнением бросков.	2			
50.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 1	2			
51.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2			
52.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Болевые приемы. Приемы самозащиты	2			
53.	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Изучение болевых точек.	2			
54.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Освобождение от захватов за руки, за одежду.	2			
55.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Расслабляющие	2			

	удары в болевые точки.				
56.	Общая физическая подготовка. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	2			
57.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Освобождение от захватов за руки, за одежду.	2			
58.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Изучение болевых точек. Расслабляющие удары в болевые точки.	2			
59.	Общая физическая подготовка. Приемы самозащиты. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.	2			
60.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 2.	2			
61.	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Работа в спарринге.	2			
62.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики. Работа в спарринге.	2			
63.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры. Работа в спарринге.	2			
64.	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры. Работа в спарринге.	2			
65.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, резиновыми амортизаторами, манекенами, с элементами акробатики. Работа в спарринге.	2			
66.	Общая физическая подготовка.	2			

	Специальная физическая подготовка. Подвижные игры. Работа в спарринге.				
67.	Кубок Победы. Просмотр соревнований.	2			
68.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики. Работа в спарринге. Подготовка к показательным выступлениям.	2			
69.	Показательные выступления	2			
70.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	2			
71.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Участие в судействе внутри группы.	2			
72.	Контрольное занятие	2			
Итого		144			