



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением  
английского языка Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол 01.09.2022 №1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом  
Директора ГБОУ школы № 544  
с углубленным изучением  
английского языка  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
от 01.09.2022 №11/1

\_\_\_\_\_ И.В. Васинович.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**на 2022 - 2023 учебный год**  
к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Самбо»

Группа: 1, 2, 3  
Год обучения: 1-й  
Возраст учащихся: 8-17 лет

Разработчик:  
Фёдоров Юрий Георгиевич,  
педагог дополнительного образования

## Рабочая программа

### Задачи:

#### *Обучающие:*

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

#### *Развивающие:*

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

#### *Воспитательные:*

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

### Условия реализации программы

- Уровень освоения программы - базовый
- Возраст детей: 8-17 лет
- Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год.
- Режим занятий:
- 4 раза в неделю. Общее количество часов в год - 504 час.
- Форма занятий: групповая

### Планируемые результаты

#### Личностные:

- Развитие волевых качеств (настойчивость, упорство, смелость);
- Развитие морально этических качеств (честность, доброжелательность, сотрудничество, умение работать в команде);
- Формирование установки на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию.

#### Метапредметные:

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности оборудования, организации места занятий;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение грамотно планировать собственную деятельность;
- Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Предметные:

- Знание и умение выполнять технические и тактические действия в самбо;
- Знание правил соревнования по самбо;
- Умение производить судейство соревнований по самбо;
- Навыки организовывать турниры по самбо;
- Знание истории возникновения и развития самбо.

### Содержание программы

#### **Введение. Техника безопасности – 4 ч.**

Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

#### **Специальная физическая подготовка – 32ч.**

Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног. Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.

#### **Общая физическая подготовка – 32 ч.**

Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Общая физическая подготовка (ОФП) повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности учащихся. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости, выносливости. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц спортсмена.

#### **Подвижные и спортивные игры – 22 ч.**

Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

#### **Элементы борьбы самбо – 74 ч.**

Соблюдение правил самостраховки, как меры безопасности и предотвращения травм при борьбе. Навык правильного падения. Самостраховка с падением на спину, с падением на бок влево и вправо, на живот. Группировка. Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Техника борьбы лёжа. Переворачивания.

Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий. Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину. Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

#### **Акробатика – 52 ч.**

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

**Учебный план  
1 года обучения**

№ п\п	Раздел	Всего часов	Часы		Формы контроля/аттестации
			Теория	Практика	
1.	Введение	4	4	0	Опрос обучающихся
2.	Специальная физическая подготовка	32	4	28	Промежуточный тест, соревнования
3.	Общая физическая подготовка	32	4	28	Открытый урок
4.	Подвижные игры	22	4	18	Учебная игра
5.	Элементы борьбы самбо	74	10	64	Обработка контрольных результатов
6.	Акробатика	52	14	38	Тестирование
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>40</b>	<b>176</b>	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Самбо»**  
**на 2022/23 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 1 гр.	06.09	25.05	34	108	216	3 раза в неделю по 2 ч
1 год 2 гр.	02.09	29.05	34	108	216	3 раза в неделю по 2 ч
1 год 3 гр.	02.09	27.05	34	108	216	3 раза в неделю по 2 ч

**1 год обучения**  
**1 группа**

№ п/п	Наименование темы	Дата проведения занятий
1.	Вводное занятие. Правила Техники безопасности. История развития борьбы самбо	06.09
2.	История развития борьбы самбо	08.09
3.	Специальная физическая подготовка	09.09
4.	Общая физическая подготовка	13.09
5.	Элементы борьбы самбо	15.09
6.	Элементы борьбы самбо	16.06
7.	Акробатика	20.09
8.	Специальная физическая подготовка	22.09
9.	Специальная физическая подготовка	23.09
10.	Общая физическая подготовка	27.09
11.	Элементы борьбы самбо	29.09
12.	Подвижные игры	30.09
13.	Акробатика	04.1
14.	Специальная физическая подготовка	06.10
15.	Общая физическая подготовка	07.10
16.	Элементы борьбы самбо	11.10
17.	Подвижные игры	13.10

18.	Акробатика	14.10
19.	Специальная физическая подготовка	18.10
20.	Общая физическая подготовка	20.10
21.	Акробатика	21.10
22.	Подвижные игры	25.10
23.	Акробатика	27.10
24.	Специальная физическая подготовка	28.10
25.	Общая физическая подготовка	01.11
26.	Акробатика	03.11
27.	Элементы борьбы самбо	08.11
28.	Акробатика	10.11
29.	Акробатика	11.11
30.	Специальная физическая подготовка	15.11
31.	Общая физическая подготовка	17.11
32.	Элементы борьбы самбо	18.11
33.	Акробатика	22.11
34.	Подвижные игры	24.11
35.	Акробатика	25.11
36.	Акробатика	29.11
37.	Специальная физическая подготовка	01.12
38.	Общая физическая подготовка	02.12
39.	Акробатика	06.12
40.	Подвижные игры	08.12
41.	Элементы борьбы самбо	09.12
42.	Элементы борьбы самбо	13.12
43.	Акробатика	15.12
44.	Акробатика	16.12
45.	Специальная физическая подготовка	20.12
46.	Общая физическая подготовка	22.12
47.	Общая физическая подготовка	23.12
48.	Элементы борьбы самбо	27.12
49.	Элементы борьбы самбо	29.12
50.	Элементы борьбы самбо	30.12
51.	Акробатика	10.01
52.	Специальная физическая подготовка	12.01
53.	Общая физическая подготовка	13.01
54.	Элементы борьбы самбо	13.01
55.	Элементы борьбы самбо	19.01
56.	Подвижные игры	20.01
57.	Элементы борьбы самбо	24.01
58.	Акробатика	26.01
60.	Специальная физическая подготовка	27.01

61.	Общая физическая подготовка	31.01
62.	Элементы борьбы самбо	02.02
63.	Элементы борьбы самбо	03.02
64.	Элементы борьбы самбо	07.02
65.	Элементы борьбы самбо	09.02
66.	Элементы борьбы самбо	10.02
67.	Специальная физическая подготовка	14.02
68.	Общая физическая подготовка	16.02
69.	Элементы борьбы самбо	17.02
70.	Элементы борьбы самбо	21.02
71.	Акробатика	28.02
72.	Акробатика	02.03
73.	Подвижные игры	03.03
74.	Подвижные игры	07.03
75.	Элементы борьбы самбо	09.03
76.	Элементы борьбы самбо	10.03
77.	Элементы борьбы самбо	14.03
78.	Элементы борьбы самбо	16.03
79.	Акробатика	17.03
80.	Акробатика	21.03
81.	Специальная физическая подготовка	23.03
82.	Общая физическая подготовка	24.03
83.	Элементы борьбы самбо	28.03
84.	Элементы борьбы самбо	30.01
85.	Элементы борьбы самбо	31.03
86.	Подвижные игры	04.04
87.	Подвижные игры	06.04
88.	Элементы борьбы самбо	07.04
89.	Элементы борьбы самбо	11.04
90.	Акробатика	13.04
91.	Специальная физическая подготовка	14.04
92.	Общая физическая подготовка	18.04
93.	Акробатика	20.04
94.	Элементы борьбы самбо	21.04
96.	Элементы борьбы самбо	25.04
97.	Специальная физическая подготовка	27.04
98.	Общая физическая подготовка	29.04
99.	Элементы борьбы самбо	02.05
100	Элементы борьбы самбо	04.05
101	Элементы борьбы самбо	05.05
102	Акробатика	11.05
103	Специальная физическая подготовка	12.05



104	Общая физическая подготовка	16.05
105	Акробатика	18.05
106	Подвижные игры	19.05
107	Акробатика	23.05
108	Итоговое занятие	25.05
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>216</b>

## 2 группа

№ п/п	Наименование темы	Дата проведения занятий
1.	Вводное занятие. Правила Техники безопасности. История развития борьбы самбо	02.09
2.	История развития борьбы самбо	03.09
3.	Специальная физическая подготовка	05.09
4.	Общая физическая подготовка	09.09
5.	Элементы борьбы самбо	10.09
6.	Элементы борьбы самбо	12.09
7.	Акробатика	16.09
8.	Специальная физическая подготовка	17.09
9.	Специальная физическая подготовка	19.09
10.	Общая физическая подготовка	23.09
11.	Элементы борьбы самбо	24.09
12.	Подвижные игры	26.09
13.	Акробатика	30.09
14.	Специальная физическая подготовка	01.10
15.	Общая физическая подготовка	03.10
16.	Элементы борьбы самбо	07.10
17.	Подвижные игры	08.10
18.	Акробатика	10.10
19.	Специальная физическая подготовка	14.10
20.	Общая физическая подготовка	15.10
21.	Акробатика	17.10
22.	Подвижные игры	21.10
23.	Акробатика	22.10
24.	Специальная физическая подготовка	24.10
25.	Общая физическая подготовка	28.10
26.	Акробатика	29.10
27.	Элементы борьбы самбо	31.10
28.	Акробатика	07.11
29.	Акробатика	11.11
30.	Специальная физическая подготовка	12.11
31.	Общая физическая подготовка	14.11
32.	Элементы борьбы самбо	18.11
33.	Акробатика	19.11
34.	Подвижные игры	21.11
35.	Акробатика	25.11
36.	Акробатика	26.11
37.	Специальная физическая подготовка	28.11
38.	Общая физическая подготовка	02.12

39.	Акробатика	03.12
40.	Подвижные игры	05.12
41.	Элементы борьбы самбо	09.12
42.	Элементы борьбы самбо	10.12
43.	Акробатика	12.12
44.	Акробатика	16.12
45.	Специальная физическая подготовка	17.12
46.	Общая физическая подготовка	19.12
47.	Общая физическая подготовка	23.12
48.	Элементы борьбы самбо	24.12
49.	Элементы борьбы самбо	26.12
50.	Элементы борьбы самбо	30.12
51.	Акробатика	09.01
52.	Специальная физическая подготовка	13.01
53.	Общая физическая подготовка	14.01
54.	Элементы борьбы самбо	16.01
55.	Элементы борьбы самбо	20.01
56.	Подвижные игры	21.01
57.	Элементы борьбы самбо	23.01
58.	Акробатика	27.01
60.	Специальная физическая подготовка	28.01
61.	Общая физическая подготовка	30.01
62.	Элементы борьбы самбо	03.02
63.	Элементы борьбы самбо	04.02
64.	Элементы борьбы самбо	06.02
65.	Элементы борьбы самбо	10.02
66.	Элементы борьбы самбо	11.02
67.	Специальная физическая подготовка	13.01
68.	Общая физическая подготовка	17.02
69.	Элементы борьбы самбо	18.02
70.	Элементы борьбы самбо	20.02
71.	Акробатика	27.02
72.	Акробатика	03.03
73.	Подвижные игры	04.03
74.	Подвижные игры	06.03
75.	Элементы борьбы самбо	10.03
76.	Элементы борьбы самбо	11.03
77.	Элементы борьбы самбо	13.03
78.	Элементы борьбы самбо	18.03
79.	Акробатика	18.03
80.	Акробатика	20.03
81.	Специальная физическая подготовка	24.03

82.	Общая физическая подготовка	25.03
83.	Элементы борьбы самбо	27.03
84.	Элементы борьбы самбо	31.03
85.	Элементы борьбы самбо	01.04
86.	Подвижные игры	03.04
87.	Подвижные игры	07.04
88.	Элементы борьбы самбо	08.04
89.	Элементы борьбы самбо	10.04
90.	Акробатика	14.04
91.	Специальная физическая подготовка	15.04
92.	Общая физическая подготовка	17.04
93.	Акробатика	21.04
94.	Элементы борьбы самбо	22.04
96.	Элементы борьбы самбо	24.04
97.	Специальная физическая подготовка	28.04
98.	Общая физическая подготовка	29.04
99.	Элементы борьбы самбо	05.05
100	Элементы борьбы самбо	12.05
101	Элементы борьбы самбо	13.05
102	Акробатика	15.05
103	Специальная физическая подготовка	19.05
104	Общая физическая подготовка	20.05
105	Акробатика	22.05
106	Подвижные игры	26.05
107	Акробатика	27.05
108	Итоговое занятие	29.05
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>216</b>

### 3 группа

№ п/п	Наименование темы	Дата проведения занятий
1.	Вводное занятие. Правила Техники безопасности. История развития борьбы самбо	02.09
2.	История развития борьбы самбо	03.09
3.	Специальная физическая подготовка	07.09
4.	Общая физическая подготовка	09.09
5.	Элементы борьбы самбо	10.09
6.	Элементы борьбы самбо	14.09
7.	Акробатика	16.09
8.	Специальная физическая подготовка	17.09
9.	Специальная физическая подготовка	21.09
10.	Общая физическая подготовка	23.09
11.	Элементы борьбы самбо	24.09
12.	Подвижные игры	28.09
13.	Акробатика	30.09
14.	Специальная физическая подготовка	01.10
15.	Общая физическая подготовка	05.10
16.	Элементы борьбы самбо	07.10
17.	Подвижные игры	08.10
18.	Акробатика	12.10
19.	Специальная физическая подготовка	14.10
20.	Общая физическая подготовка	15.10
21.	Акробатика	19.10
22.	Подвижные игры	21.10
23.	Акробатика	22.10
24.	Специальная физическая подготовка	26.10
25.	Общая физическая подготовка	28.10
26.	Акробатика	29.10
27.	Элементы борьбы самбо	02.11
28.	Акробатика	09.11
29.	Акробатика	11.11
30.	Специальная физическая подготовка	12.11
31.	Общая физическая подготовка	16.11
32.	Элементы борьбы самбо	18.11
33.	Акробатика	19.11
34.	Подвижные игры	23.11
35.	Акробатика	25.11
36.	Акробатика	26.11
37.	Специальная физическая подготовка	30.11
38.	Общая физическая подготовка	02.12

39.	Акробатика	03.12
40.	Подвижные игры	07.12
41.	Элементы борьбы самбо	09.12
42.	Элементы борьбы самбо	10.12
43.	Акробатика	14.12
44.	Акробатика	16.12
45.	Специальная физическая подготовка	17.12
46.	Общая физическая подготовка	21.12
47.	Общая физическая подготовка	23.12
48.	Элементы борьбы самбо	24.12
49.	Элементы борьбы самбо	28.12
50.	Элементы борьбы самбо	30.12
51.	Акробатика	11.01
52.	Специальная физическая подготовка	13.01
53.	Общая физическая подготовка	14.01
54.	Элементы борьбы самбо	18.01
55.	Элементы борьбы самбо	20.01
56.	Подвижные игры	21.01
57.	Элементы борьбы самбо	25.01
58.	Акробатика	27.01
60.	Специальная физическая подготовка	28.01
61.	Общая физическая подготовка	01.02
62.	Элементы борьбы самбо	03.02
63.	Элементы борьбы самбо	04.02
64.	Элементы борьбы самбо	08.02
65.	Элементы борьбы самбо	10.02
66.	Элементы борьбы самбо	11.02
67.	Специальная физическая подготовка	15.02
68.	Общая физическая подготовка	17.02
69.	Элементы борьбы самбо	18.02
70.	Элементы борьбы самбо	22.02
71.	Акробатика	01.03
72.	Акробатика	03.03
73.	Подвижные игры	04.03
74.	Подвижные игры	10.03
75.	Элементы борьбы самбо	11.03
76.	Элементы борьбы самбо	15.03
77.	Элементы борьбы самбо	18.03
78.	Элементы борьбы самбо	18.03
79.	Акробатика	22.03
80.	Акробатика	24.03
81.	Специальная физическая подготовка	25.03

82.	Общая физическая подготовка	29.03
83.	Элементы борьбы самбо	31.03
84.	Элементы борьбы самбо	01.04
85.	Элементы борьбы самбо	05.04
86.	Подвижные игры	07.04
87.	Подвижные игры	08.04
88.	Элементы борьбы самбо	12.04
89.	Элементы борьбы самбо	14.04
90.	Акробатика	15.04
91.	Специальная физическая подготовка	19.04
92.	Общая физическая подготовка	21.04
93.	Акробатика	22.04
94.	Элементы борьбы самбо	26.04
96.	Элементы борьбы самбо	28.04
97.	Специальная физическая подготовка	29.04
98.	Общая физическая подготовка	03.05
99.	Элементы борьбы самбо	05.05
100	Элементы борьбы самбо	10.05
101	Элементы борьбы самбо	12.05
102	Акробатика	13.05
103	Специальная физическая подготовка	17.05
104	Общая физическая подготовка	19.05
105	Акробатика	20.05
106	Подвижные игры	24.05
107	Акробатика	26.05
108	Итоговое занятие	27.05
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>216</b>

1.

