



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

---

**Принято**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ школа №544 с углубленным  
изучением английского языка  
Московского района Санкт-Петербурга

Протокол от 31.05.2024 № 8

**Утверждено**

Приказ от 06.06.2024 № 450  
Директор ГБОУ школа №544 углубленным  
изучением английского языка Московского  
района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Васинович

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Самбо»**

Группа: 1, 2, 3  
Год обучения: 3-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 3 года.
- 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  
3 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 2024/25 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
3 год 1 гр.	03.09	24.05	36	108	216	3 раза в неделю по 2 ч
3 год 2 гр.	04.09	24.05	36	108	216	3 раза в неделю по 2 ч
3 год 3 гр.	02.09	26.05	36	108	216	3 раза в неделю по 2 ч

**1 группа**

№	Наименование темы	Дата
1.	Вводное занятие. Правила Техники безопасности.	03.09.2024
2.	История развития борьбы самбо	05.09.2024
3.	Специальная физическая подготовка	07.09.2024
4.	Общая физическая подготовка	10.09.2024
5.	Элементы борьбы самбо	12.09.2024
6.	Элементы борьбы самбо	14.09.2024
7.	Акробатика	17.09.2024
8.	Специальная физическая подготовка	19.09.2024
9.	Специальная физическая подготовка	21.09.2024
10.	Общая физическая подготовка	24.09.2024
11.	Элементы борьбы самбо	26.09.2024
12.	Подвижные игры	28.09.2024
13.	Акробатика	01.10.2024
14.	Специальная физическая подготовка	03.10.2024
15.	Общая физическая подготовка	05.10.2024
16.	Элементы борьбы самбо	08.10.2024
17.	Подвижные игры	10.10.2024
18.	Акробатика	12.10.2024
19.	Специальная физическая подготовка	15.10.2024
20.	Общая физическая подготовка	17.10.2024
21.	Акробатика	19.10.2024
22.	Подвижные игры	22.10.2024

23.	Акробатика	24.10.2024
24.	Специальная физическая подготовка	26.10.2024
25.	Общая физическая подготовка	29.10.2024
26.	Акробатика	31.10.2024
27.	Элементы борьбы самбо	02.11.2024
28.	Акробатика	05.11.2024
29.	Акробатика	07.11.2024
30.	Специальная физическая подготовка	09.11.2024
31.	Общая физическая подготовка	12.11.2024
32.	Элементы борьбы самбо	14.11.2024
33.	Акробатика	16.11.2024
34.	Подвижные игры	19.11.2024
35.	Акробатика	21.11.2024
36.	Акробатика	23.11.2024
37.	Специальная физическая подготовка	26.11.2024
38.	Общая физическая подготовка	28.11.2024
39.	Акробатика	30.11.2024
40.	Подвижные игры	03.12.2024
41.	Элементы борьбы самбо	05.12.2024
42.	Элементы борьбы самбо	07.12.2024
43.	Акробатика	10.12.2024
44.	Акробатика	12.12.2024
45.	Специальная физическая подготовка	14.12.2024
46.	Общая физическая подготовка	17.12.2024
47.	Общая физическая подготовка	19.12.2024
48.	Элементы борьбы самбо	21.12.2024
49.	Элементы борьбы самбо	24.12.2024
50.	Элементы борьбы самбо	26.12.2024
51.	Акробатика	28.12.2024
52.	Специальная физическая подготовка	09.01.2025
53.	Общая физическая подготовка	11.01.2025
54.	Элементы борьбы самбо	14.01.2025
55.	Элементы борьбы самбо	16.01.2025
56.	Подвижные игры	18.01.2025
57.	Элементы борьбы самбо	21.01.2025
58.	Акробатика	23.01.2025
60.	Специальная физическая подготовка	25.01.2025
61.	Общая физическая подготовка	28.01.2025
62.	Элементы борьбы самбо	30.01.2025
63.	Элементы борьбы самбо	01.02.2025
64.	Элементы борьбы самбо	04.02.2025
65.	Элементы борьбы самбо	06.02.2025
66.	Элементы борьбы самбо	08.02.2025

67.	Специальная физическая подготовка	11.02.2025
68.	Общая физическая подготовка	13.02.2025
69.	Элементы борьбы самбо	15.02.2025
70.	Элементы борьбы самбо	18.02.2025
71.	Акробатика	20.02.2025
72.	Акробатика	22.02.2025
73.	Подвижные игры	25.02.2025
74.	Подвижные игры	27.02.2025
75.	Элементы борьбы самбо	01.03.2025
76.	Элементы борьбы самбо	04.03.2025
77.	Элементы борьбы самбо	06.03.2025
78.	Элементы борьбы самбо	08.03.2025
79.	Акробатика	11.03.2025
80.	Акробатика	13.03.2025
81.	Специальная физическая подготовка	15.03.2025
82.	Общая физическая подготовка	18.03.2025
83.	Элементы борьбы самбо	20.03.2025
84.	Элементы борьбы самбо	22.03.2025
85.	Элементы борьбы самбо	25.03.2025
86.	Подвижные игры	27.03.2025
87.	Подвижные игры	29.03.2025
88.	Элементы борьбы самбо	01.04.2025
89.	Элементы борьбы самбо	03.04.2025
90.	Акробатика	05.04.2025
91.	Специальная физическая подготовка	08.04.2025
92.	Общая физическая подготовка	10.04.2025
93.	Акробатика	12.04.2025
94.	Элементы борьбы самбо	15.04.2025
96.	Элементы борьбы самбо	17.04.2025
97.	Специальная физическая подготовка	19.04.2025
98.	Общая физическая подготовка	22.04.2025
99.	Элементы борьбы самбо	24.04.2025
100	Элементы борьбы самбо	26.04.2025
101	Элементы борьбы самбо	29.04.2025
102	Акробатика	06.05.2025
103	Специальная физическая подготовка	13.05.2025
104	Общая физическая подготовка	15.05.2025
105	Акробатика	17.05.2025
106	Подвижные игры	20.05.2025
107	Акробатика	22.05.2024
108	Итоговое занятие	26.05.2024

## 2 группа

1.	Вводное занятие. Правила Техники безопасности.	04.09.2024
2.	История развития борьбы самбо	06.09.2024
3.	Специальная физическая подготовка	07.09.2024
4.	Общая физическая подготовка	11.09.2024
5.	Элементы борьбы самбо	13.09.2024
6.	Элементы борьбы самбо	14.09.2024
7.	Акробатика	18.09.2024
8.	Специальная физическая подготовка	20.09.2024
9.	Специальная физическая подготовка	21.09.2024
10.	Общая физическая подготовка	25.09.2024
11.	Элементы борьбы самбо	27.09.2024
12.	Подвижные игры	28.09.2024
13.	Акробатика	02.10.2024
14.	Специальная физическая подготовка	04.10.2024
15.	Общая физическая подготовка	05.10.2024
16.	Элементы борьбы самбо	09.10.2024
17.	Подвижные игры	11.10.2024
18.	Акробатика	12.10.2024
19.	Специальная физическая подготовка	16.10.2024
20.	Общая физическая подготовка	18.10.2024
21.	Акробатика	19.10.2024
22.	Подвижные игры	23.10.2024
23.	Акробатика	25.10.2024
24.	Специальная физическая подготовка	26.10.2024
25.	Общая физическая подготовка	30.10.2024
26.	Акробатика	01.11.2024
27.	Элементы борьбы самбо	02.11.2024
28.	Акробатика	06.11.2024
29.	Акробатика	08.11.2024
30.	Специальная физическая подготовка	09.11.2024
31.	Общая физическая подготовка	13.11.2024
32.	Элементы борьбы самбо	15.11.2024
33.	Акробатика	16.11.2024
34.	Подвижные игры	20.11.2024
35.	Акробатика	22.11.2024
36.	Акробатика	23.11.2024
37.	Специальная физическая подготовка	27.11.2024
38.	Общая физическая подготовка	29.11.2024
39.	Акробатика	30.11.2024
40.	Подвижные игры	04.12.2024
41.	Элементы борьбы самбо	06.12.2024
42.	Элементы борьбы самбо	07.12.2024

43.	Акробатика	11.12.2024
44.	Акробатика	13.12.2024
45.	Специальная физическая подготовка	14.12.2024
46.	Общая физическая подготовка	18.12.2024
47.	Общая физическая подготовка	20.12.2024
48.	Элементы борьбы самбо	21.12.2024
49.	Элементы борьбы самбо	25.12.2024
50.	Элементы борьбы самбо	27.12.2024
51.	Акробатика	28.12.2024
52.	Специальная физическая подготовка	10.01.2025
53.	Общая физическая подготовка	11.01.2025
54.	Элементы борьбы самбо	15.01.2025
55.	Элементы борьбы самбо	17.01.2025
56.	Подвижные игры	18.01.2025
57.	Элементы борьбы самбо	22.01.2025
58.	Акробатика	24.01.2025
60.	Специальная физическая подготовка	25.01.2025
61.	Общая физическая подготовка	29.01.2025
62.	Элементы борьбы самбо	31.01.2025
63.	Элементы борьбы самбо	01.02.2025
64.	Элементы борьбы самбо	05.02.2025
65.	Элементы борьбы самбо	07.02.2025
66.	Элементы борьбы самбо	08.02.2025
67.	Специальная физическая подготовка	12.02.2025
68.	Общая физическая подготовка	14.02.2025
69.	Элементы борьбы самбо	15.02.2025
70.	Элементы борьбы самбо	19.02.2025
71.	Акробатика	21.02.2025
72.	Акробатика	22.02.2025
73.	Подвижные игры	26.02.2025
74.	Подвижные игры	28.02.2025
75.	Элементы борьбы самбо	01.03.2025
76.	Элементы борьбы самбо	05.03.2025
77.	Элементы борьбы самбо	07.03.2025
78.	Элементы борьбы самбо	08.03.2025
79.	Акробатика	12.03.2025
80.	Акробатика	14.03.2025
81.	Специальная физическая подготовка	15.03.2025
82.	Общая физическая подготовка	19.03.2025
83.	Элементы борьбы самбо	21.03.2025
84.	Элементы борьбы самбо	22.03.2025
85.	Элементы борьбы самбо	26.03.2025

86.	Подвижные игры	28.03.2025
87.	Подвижные игры	29.03.2025
88.	Элементы борьбы самбо	02.04.2025
89.	Элементы борьбы самбо	04.04.2025
90.	Акробатика	05.04.2025
91.	Специальная физическая подготовка	09.04.2025
92.	Общая физическая подготовка	11.04.2025
93.	Акробатика	12.04.2025
94.	Элементы борьбы самбо	16.04.2025
96.	Элементы борьбы самбо	18.04.2025
97.	Специальная физическая подготовка	19.04.2025
98.	Общая физическая подготовка	23.04.2025
99.	Элементы борьбы самбо	25.04.2025
100	Элементы борьбы самбо	26.04.2025
101	Элементы борьбы самбо	30.04.2025
102	Акробатика	07.05.2025
103	Специальная физическая подготовка	14.05.2025
104	Общая физическая подготовка	16.05.2025
105	Акробатика	17.05.2025
106	Подвижные игры	21.05.2025
107	Акробатика	23.05.2025
108	Итоговое занятие	24.05.2025

### 3 группа

1.	Вводное занятие. Правила Техники безопасности.	02.09.2024
2.	История развития борьбы самбо	04.09.2024
3.	Специальная физическая подготовка	07.09.2024
4.	Общая физическая подготовка	09.09.2024
5.	Элементы борьбы самбо	11.09.2024
6.	Элементы борьбы самбо	14.09.2024
7.	Акробатика	16.09.2024
8.	Специальная физическая подготовка	18.09.2024
9.	Специальная физическая подготовка	21.09.2024
10.	Общая физическая подготовка	23.09.2024
11.	Элементы борьбы самбо	25.09.2024
12.	Подвижные игры	28.09.2024
13.	Акробатика	30.09.2024
14.	Специальная физическая подготовка	02.10.2024
15.	Общая физическая подготовка	05.10.2024
16.	Элементы борьбы самбо	07.10.2024
17.	Подвижные игры	09.10.2024
18.	Акробатика	12.10.2024
19.	Специальная физическая подготовка	14.10.2024
20.	Общая физическая подготовка	16.10.2024
21.	Акробатика	19.10.2024
22.	Подвижные игры	21.10.2024
23.	Акробатика	23.10.2024
24.	Специальная физическая подготовка	26.10.2024
25.	Общая физическая подготовка	28.10.2024
26.	Акробатика	30.10.2024
27.	Элементы борьбы самбо	02.11.2024
28.	Акробатика	04.11.2024
29.	Акробатика	06.11.2024
30.	Специальная физическая подготовка	09.11.2024
31.	Общая физическая подготовка	11.11.2024
32.	Элементы борьбы самбо	13.11.2024
33.	Акробатика	16.11.2024
34.	Подвижные игры	18.11.2024
35.	Акробатика	20.11.2024
36.	Акробатика	23.11.2024
37.	Специальная физическая подготовка	25.11.2024
38.	Общая физическая подготовка	27.11.2024
39.	Акробатика	30.11.2024
40.	Подвижные игры	02.12.2024
41.	Элементы борьбы самбо	04.12.2024
42.	Элементы борьбы самбо	07.12.2024

43.	Акробатика	09.12.2024
44.	Акробатика	11.12.2024
45.	Специальная физическая подготовка	14.12.2024
46.	Общая физическая подготовка	16.12.2024
47.	Общая физическая подготовка	18.12.2024
48.	Элементы борьбы самбо	21.12.2024
49.	Элементы борьбы самбо	23.12.2024
50.	Элементы борьбы самбо	25.12.2024
51.	Акробатика	28.12.2024
52.	Специальная физическая подготовка	30.12.2024
53.	Общая физическая подготовка	10.01.2025
54.	Элементы борьбы самбо	11.01.2025
55.	Элементы борьбы самбо	13.01.2025
56.	Подвижные игры	15.01.2025
57.	Элементы борьбы самбо	18.01.2025
58.	Акробатика	20.01.2025
60.	Специальная физическая подготовка	22.01.2025
61.	Общая физическая подготовка	25.01.2025
62.	Элементы борьбы самбо	27.01.2025
63.	Элементы борьбы самбо	29.01.2025
64.	Элементы борьбы самбо	01.02.2025
65.	Элементы борьбы самбо	03.02.2025
66.	Элементы борьбы самбо	05.02.2025
67.	Специальная физическая подготовка	08.02.2025
68.	Общая физическая подготовка	10.02.2025
69.	Элементы борьбы самбо	12.02.2025
70.	Элементы борьбы самбо	15.02.2025
71.	Акробатика	17.02.2025
72.	Акробатика	19.02.2025
73.	Подвижные игры	22.02.2025
74.	Подвижные игры	24.02.2025
75.	Элементы борьбы самбо	26.02.2025
76.	Элементы борьбы самбо	01.03.2025
77.	Элементы борьбы самбо	03.03.2025
78.	Элементы борьбы самбо	05.03.2025
79.	Акробатика	08.03.2025
80.	Акробатика	10.03.2025
81.	Специальная физическая подготовка	12.03.2025
82.	Общая физическая подготовка	15.03.2025
83.	Элементы борьбы самбо	17.03.2025
84.	Элементы борьбы самбо	19.03.2025
85.	Элементы борьбы самбо	22.03.2025

86.	Подвижные игры	24.03.2025
87.	Подвижные игры	26.03.2025
88.	Элементы борьбы самбо	29.03.2025
89.	Элементы борьбы самбо	31.03.2025
90.	Акробатика	02.04.2025
91.	Специальная физическая подготовка	05.04.2025
92.	Общая физическая подготовка	07.04.2025
93.	Акробатика	09.04.2025
94.	Элементы борьбы самбо	12.04.2025
96.	Элементы борьбы самбо	14.04.2025
97.	Специальная физическая подготовка	16.04.2025
98.	Общая физическая подготовка	19.04.2025
99.	Элементы борьбы самбо	21.04.2025
100	Элементы борьбы самбо	23.04.2025
101	Элементы борьбы самбо	26.04.2025
102	Акробатика	28.04.2025
103	Специальная физическая подготовка	30.04.2025
104	Общая физическая подготовка	05.05.2025
105	Акробатика	07.05.2025
106	Подвижные игры	12.05.2025
107	Акробатика	14.05.2025
108	Итоговое занятие	17.05.2025

