Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2
Василеостровского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
протокол от 28.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 28.08.2026 № 139
Директор _____ Е.В. Поздняков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Самбо»

Срок освоения: 1 год (36 недель)
Объём программы: 144 часа
Возраст обучающихся: 6–17 лет

Разработчик:
Бондаренко Ирина Юрьевна,
тренер-преподаватель

Санкт-Петербург
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» (далее — Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05.09.2022 № 1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге» (в редакции распоряжения от 25.03.2025 № 310-р);
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей (Министерство просвещения Российской Федерации, 2023);
- методические рекомендации «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ» (Комитет по образованию Санкт-Петербурга, ГБНОУ «СПб ГДТЮ», 2022);
- Устав и локальные нормативные акты ГБОУ средней школы № 2 Василеостровского района Санкт-Петербурга.

Основные характеристики программы

Направленность программы — физкультурно-спортивная.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся в возрасте от 6 до 17 лет и реализуется в трёх возрастных группах: 6–7 лет, 8–10 лет, 11–17 лет. Для каждой группы разработана отдельная рабочая программа с учётом возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей детей.

Актуальность программы. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования: Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года и Концепция развития детско-юношеского спорта до 2030 года определяют приоритетом обновление содержания программ физкультурно-спортивной направленности, повышение доступности занятий спортом для каждого ребёнка, духовно-нравственное и патриотическое воспитание юных спортсменов. Самбо — отечественный вид спорта, созданный в нашей стране; занятия самбо знакомят детей с историей и спортивными традициями России и формируют уважение к ним.

Программа отвечает социальному заказу общества и запросам семьи: родители заинтересованы в безопасных занятиях, которые укрепляют здоровье ребёнка, учат его постоять за себя и при этом воспитывают дисциплину и уважение к другим. Программа учитывает региональные потребности Санкт-Петербурга в развитии школьного спорта и физкультурно-оздоровительной работы в образовательных организациях; занятия проводятся в здании школы, что делает их доступными для обучающихся в шаговой доступности и в удобное после уроков время.

Программа ориентирована на образовательные потребности детей разного возраста: младшим школьникам она даёт возможность двигаться, играть и осваивать новые умения, подросткам — развивать физические качества, проявлять себя в учебных схватках и соревнованиях. Программа решает актуальные проблемы ребёнка: недостаток двигательной активности, неумение безопасно падать (самостраховка снижает риск травм в повседневной жизни), трудности в управлении эмоциями и взаимодействии со сверстниками — правила самбо требуют контроля над собой и бережного отношения к партнёру.

Отличительные особенности программы. Программа переработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Самбо» (2023 г.) ГБОУ СОШ № 2. Содержание разделено по трём возрастным группам с отдельными рабочими программами и календарно-тематическими планами; в младшей группе ведущим является игровой метод; обучение технике начинается с самостраховки, болевые приёмы изучаются только в старшей группе в учебном варианте с учётом возрастных ограничений правил вида спорта «самбо».

Уровень освоения программы — общекультурный.

Объём и срок освоения программы. Срок освоения — 1 год (36 учебных недель). Объём программы для каждой возрастной группы — 144 академических часа (72 занятия по 2 академических часа). Продолжительность академического часа в группе 6–7 лет — 30 минут, в группах 8–10 лет и 11–17 лет — 45 минут.

Цель и задачи программы

Цель программы — формирование у обучающихся 6–17 лет основ техники и тактики борьбы самбо, укрепление здоровья и развитие физических качеств посредством систематических занятий самбо.

Задачи программы

Обучающие:

- познакомить обучающихся с историей самбо, правилами вида спорта и правилами безопасного поведения на занятиях;
- обучить технике самостраховки, акробатическим упражнениям и упражнениям на борцовском мосту;
- обучить технике борьбы лёжа и борьбы стоя в объёме, соответствующем возрасту;
- обучить тактическим действиям и правилам ведения учебной схватки.

Развивающие:

- развить физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;
- развить координационные способности и чувство равновесия;
- сформировать навыки самоконтроля за самочувствием и нагрузкой на занятиях;
- развить внимание, умение анализировать свои действия и действия партнёра.

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, ответственность, уважение к партнёру и сопернику;
- воспитать волевые качества: настойчивость, выдержку, умение преодолевать трудности;
- сформировать интерес к самбо как отечественному виду спорта и потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы — государственный язык Российской Федерации — русский.

Форма обучения — очная.

Особенности реализации программы. Программа реализуется с использованием практики наставничества по форме «обучающийся — обучающийся»: в группе 11–17 лет более подготовленные обучающиеся под руководством педагога проводят разминку и помогают новичкам в освоении самостраховки. Такая практика развивает у наставников ответственность и умение объяснять, а новичкам помогает быстрее и безопаснее освоить базовые упражнения. Сетевая форма, модульный принцип и дистанционные образовательные технологии не используются.

Возможность обучения детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Программа не является адаптированной. Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья возможно при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям самбо на основании заключения врача.

Условия набора на обучение. На обучение принимаются все желающие в возрасте от 6 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям самбо, при наличии медицинской справки (заключения) о допуске к занятиям. Обучающиеся зачисляются в группу в соответствии с возрастом: 6–7 лет, 8–10 лет, 11–17 лет. Предварительный отбор не проводится; в течение учебного года возможен дополнительный набор при наличии свободных мест. Наполняемость группы 6–7 лет — 12–15 человек, групп 8–10 лет и 11–17 лет — 15–20 человек.

Формы организации и проведения занятий.

- форма организации занятий — аудиторная: занятия проводятся в спортивном зале школы на борцовском ковре;
- формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, игровое занятие, занятие-беседа с просмотром видеоматериалов, круговая тренировка, контрольное занятие, соревнования внутри группы, открытое занятие с показательными выступлениями;
- формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, групповая, в парах (работа с партнёром), индивидуальная, поточная (круговая).

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся по расписанию 2 раза в неделю (вторник и четверг): группа 6–7 лет — 14.00–15.00, группа 8–10 лет — 15.00–16.30, группа 11–17 лет — 16.30–18.00. Каждое занятие включает подготовительную, основную и заключительную части. Теоретический материал излагается в начале или по ходу практической части занятия в форме короткой беседы, объяснения и показа. В течение года проводятся массовые мероприятия: День самбо (16 ноября) с посвящением в самбисты, викторины, соревнования внутри групп, итоговое открытое занятие с показательными выступлениями, на которое приглашаются родители (законные представители) обучающихся. Обучающиеся могут принимать участие в школьных и районных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и соответствующий требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое оснащение.

Вид оснащения	Перечень
Помещение	спортивный зал, соответствующий санитарным нормам, с раздевалками
Оборудование	борцовский ковёр (татами); гимнастические маты; гимнастическая стенка; перекладина; гимнастические скамейки; борцовский манекен
Спортивный инвентарь	скакалки, обручи, мячи (резиновые, мягкие, волейбольные, футбольные), набивные мячи 1 кг, гантели 0,5–2 кг, конусы (фишки), пояса самбо красного и синего цветов
Приборы и инструменты	секундомер, свисток, рулетка, линейка для теста на гибкость
Технические средства обучения	ноутбук, проектор (экран), аудиосистема
Программное обеспечение и ЭОР	программа для просмотра презентаций и видеозаписей; презентации и видеоматериалы по технике и истории самбо
Прочее	аптечка первой помощи; форма самбиста у обучающихся (куртка самбо, шорты, борцовки)

Планируемые результаты

Предметные:

- знание истории самбо, правил вида спорта и правил безопасного поведения на занятиях;
- владение техникой самостраховки, акробатическими упражнениями и упражнениями на борцовском мосту;
- выполнение изученных приёмов борьбы лёжа и борьбы стоя в объёме, соответствующем возрасту;
- применение тактических действий в учебной схватке с соблюдением правил.

Метапредметные:

- прирост показателей физической подготовленности по результатам контрольных нормативов;
- умение сохранять равновесие и согласовывать свои движения с действиями партнёра;
- умение контролировать своё самочувствие и дозировать нагрузку;
- умение анализировать свои действия, находить и исправлять ошибки.

Личностные:

- соблюдение дисциплины, ответственное и уважительное отношение к партнёру и сопернику;
- проявление настойчивости и выдержки, умения преодолевать трудности;
- интерес к самбо как отечественному виду спорта, соблюдение правил здорового образа жизни;
- готовность к взаимодействию и взаимопомощи в коллективе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план составлен для каждой возрастной группы. Последовательность и названия разделов едины для всех групп; распределение часов и содержание разделов определяются возрастом обучающихся и раскрываются в рабочих программах.

Учебный план. Группа 6–7 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	0	2	входная диагностика (педагогическое наблюдение)
2	Основы знаний о самбо	6	3	3	опрос, викторина
3	Общая физическая подготовка	34	4	30	педагогическое наблюдение, опрос
4	Специальная физическая подготовка	34	4	30	педагогическое наблюдение, зачёт
5	Техника борьбы лёжа	28	4	24	педагогическое наблюдение, зачёт по технике, игровые схватки
6	Техника борьбы стоя	14	2	12	педагогическое наблюдение, зачёт по технике
7	Тактика и соревновательная практика	20	2	18	игровые схватки, соревнования внутри группы
8	Контрольные занятия	4	0	4	контрольные нормативы, зачёт по технике
9	Итоговое занятие	2	0	2	открытое занятие
	Итого	**144**	**19**	**125**	

Учебный план. Группа 8–10 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	0	2	входная диагностика (педагогическое наблюдение)
2	Основы знаний о самбо	8	4	4	опрос, викторина
3	Общая физическая подготовка	30	3	27	педагогическое наблюдение, опрос
4	Специальная физическая подготовка	28	3	25	педагогическое наблюдение, зачёт
5	Техника борьбы лёжа	32	4	28	педагогическое наблюдение, зачёт по технике, учебные схватки
6	Техника борьбы стоя	24	3	21	педагогическое наблюдение, зачёт по технике
7	Тактика и соревновательная практика	14	2	12	учебные схватки, соревнования внутри группы
8	Контрольные занятия	4	0	4	контрольные нормативы, зачёт по технике
9	Итоговое занятие	2	0	2	открытое занятие
	Итого	**144**	**19**	**125**	

Учебный план. Группа 11–17 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	0	2	входная диагностика (педагогическое наблюдение)
2	Основы знаний о самбо	8	4	4	опрос, викторина
3	Общая физическая подготовка	24	2	22	педагогическое наблюдение, опрос
4	Специальная физическая подготовка	24	2	22	педагогическое наблюдение, зачёт
5	Техника борьбы лёжа	34	4	30	педагогическое наблюдение, зачёт по технике, учебные схватки
6	Техника борьбы стоя	30	4	26	педагогическое наблюдение, зачёт по технике
7	Тактика и соревновательная практика	16	3	13	учебные схватки, соревнования внутри группы
8	Контрольные занятия	4	0	4	контрольные нормативы, зачёт по технике
9	Итоговое занятие	2	0	2	открытое занятие
	Итого	**144**	**19**	**125**	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Группа	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Учебных недель	Количество занятий	Количество часов	Режим занятий
6–7 лет	15.09.2026	03.06.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час — 30 минут); вторник, четверг, 14.00–15.00
8–10 лет	15.09.2026	03.06.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час — 45 минут); вторник, четверг, 15.00–16.30
11–17 лет	15.09.2026	03.06.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час — 45 минут); вторник, четверг, 16.30–18.00

Занятия проводятся в течение учебного года, включая каникулярное время. В нерабочие праздничные дни занятия не проводятся: 31.12.2026, 05.01.2027, 07.01.2027, 23.02.2027 (вторник и четверг, приходящиеся на праздничные дни); с учётом этого окончание обучения — 03.06.2027. Промежуточная аттестация — 24.12.2026, итоговая аттестация — 25.05.2027, итоговое открытое занятие — 03.06.2027.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. ГРУППА 6–7 ЛЕТ

Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 6–7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю (вторник, четверг, 14.00–15.00) по 2 академических часа; продолжительность академического часа для данной возрастной группы — 30 минут, что соответствует гигиеническим нормативам для детей этого возраста. Общая продолжительность занятия — 60 минут; при переходе от первого академического часа ко второму предусматривается смена вида деятельности (подвижная игра или упражнения на восстановление дыхания).

Ведущий метод обучения — игровой: не менее половины времени занятия отводится подвижным играм, играм-единоборствам и игровым заданиям. Основное внимание уделяется освоению группировки, перекатов и самостраховки — навыков, которые обеспечивают безопасность ребёнка на занятиях и в повседневной жизни. Техника борьбы изучается в облегчённых вариантах; болевые приёмы и броски с высоты не изучаются. Схватки проводятся только в игровой форме, в партере из положения на коленях, продолжительностью до 1 минуты.

Структура занятия: подготовительная часть (10–12 мин) — построение, ритуал приветствия, разминка в игровой форме; основная часть (38–40 мин) — разучивание и закрепление упражнений, игры-единоборства; заключительная часть (8–10 мин) — упражнения на восстановление дыхания и растяжку, подведение итогов.

Цель и задачи

Цель: Формирование у детей 6–7 лет начальных двигательных навыков самбо (группировка, самостраховка, простейшие удержания) и устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой через игровую деятельность.

Обучающие задачи:

- познакомить в доступной форме с самбо, формой самбиста и правилами поведения на борцовском ковре;
- обучить группировке, перекатам, кувыркам и самостраховке при падении на спину, на бок и вперёд;
- обучить простейшим удержаниям, уходам от них и элементам борьбы стоя в игровой форме;
- научить соблюдать правила игр-единоборств и игровых схваток.

Развивающие задачи:

- развить ловкость, быстроту, гибкость и координацию движений;
- развить умение выполнять упражнения по показу и словесной инструкции педагога;
- развить внимание и быстроту реакции на сигнал.

Воспитательные задачи:

- воспитать дисциплинированность и уважительное отношение к партнёру;
- сформировать привычку к соблюдению режима дня и правил личной гигиены;
- сформировать интерес к занятиям самбо.

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: знакомство с группой, спортивным залом и борцовским ковром; инструктаж по технике безопасности в игровой форме (правила поведения в зале, на ковре и в раздевалке); игры на знакомство; входная диагностика — игровые задания на ловкость, быстроту и гибкость.

Форма контроля: *входная диагностика (педагогическое наблюдение).*

Раздел 2. Основы знаний о самбо (6 ч: теория — 3 ч, практика — 3 ч)

Теория: что такое самбо; форма самбиста (куртка, шорты, борцовки); правила поведения на ковре и ритуал приветствия; история самбо, 16 ноября — День самбо; самбо — отечественный вид спорта, самбо и защитники Отечества.

Практика: разучивание ритуала приветствия; просмотр видеоролика о самбо и беседа; посвящение в самбисты; викторина «Юный самбист» с использованием иллюстраций.

Форма контроля: *опрос, викторина.*

Раздел 3. Общая физическая подготовка (34 ч: теория — 4 ч, практика — 30 ч)

Теория: зачем нужна зарядка; режим дня и гигиена юного спортсмена; как развиваются сила и ловкость; что такое контрольные нормативы и как к ним готовиться.

Практика: строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну, повороты на месте); ходьба и бег в разных вариантах, бег с ускорением; прыжки на одной и двух ногах, прыжки через скакалку; переползания на животе, на спине, боком; общеразвивающие упражнения без предметов, с мячами, с обручем; упражнения для осанки; упражнения у гимнастической стенки, вис на перекладине; упражнения с собственным весом («тачка», отжимания от гимнастической скамейки); упражнения на растяжку («бабочка», «складка»); полоса препятствий; круговая тренировка; комплекс утренней зарядки; подвижные игры («Совушка», «Салки», «Пятнашки», «Море волнуется», «Удочка») и эстафеты; челночный бег и прыжок в длину с места.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, опрос.*

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (34 ч: теория — 4 ч, практика — 30 ч)

Теория: что такое группировка и для чего она нужна; зачем самбисту уметь падать; почему нельзя падать на прямые руки; правила безопасного падения.

Практика: группировка сидя, лёжа, в приседе; перекаты в группировке вперёд-назад и в стороны (игра «Колобок»); кувырок вперёд и назад из упора присев, кувырки слитно, кувырок через правое и левое плечо; подготовительные упражнения для «колеса»; самостраховка: падение на спину из положения сидя, из приседа, из стойки с помощью партнёра; падение на бок из положения сидя, из приседа, из стойки на одной ноге; падение вперёд на руки из положения на коленях; подготовительные упражнения для борцовского моста («лодочка», «кошечка», полумост с опорой на руки).

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт.*

Раздел 5. Техника борьбы лёжа (28 ч: теория — 4 ч, практика — 24 ч)

Теория: что такое партер и положения борцов в партере; что такое удержание; что такое переворачивание; что разрешено и что запрещено в борьбе лёжа.

Практика: игра «Черепаха» (переворачивание партнёра); удержания сбоку, верхом, поперёк, со стороны головы в игровых заданиях («Удержи 10 секунд»); уходы от удержания перекатом и выходом на «мост»; переворачивание партнёра, стоящего на четвереньках, на спину; связка «переворачивание — удержание сбоку»; игровые схватки на удержание.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт по технике, игровые схватки.*

Раздел 6. Техника борьбы стоя (14 ч: теория — 2 ч, практика — 12 ч)

Теория: стойка самбиста (правая, левая, фронтальная); названия приёмов в самбо.

Практика: стойки и передвижения по ковру приставными шагами; захваты за рукав и отворот куртки (игра «Кто кого перетянет»); выведение партнёра из равновесия рывком и толчком в игровой форме; падение после выведения из равновесия с самостраховкой; подготовительные упражнения для задней подножки; задняя подножка в упрощённом варианте (с колена) с самостраховкой партнёра.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт по технике.*

Раздел 7. Тактика и соревновательная практика (20 ч: теория — 2 ч, практика — 18 ч)

Теория: правила игр-единоборств (честная борьба, сигнал «Стоп»); правила игрового турнира.

Практика: игры-единоборства в партере («Борьба спина к спине», «Достань колено», «Перетяни в круг», «Выталкивание в партере») и в стойке («Петушиный бой», «Выталкивание из круга», «Захвати пояс», «Бой петухов»); игровая тренировка с элементами борьбы; элементарные тактические действия в играх (опередить соперника, удержать выгодное положение); учебные игровые схватки в партере из положения на коленях; соревнования внутри группы «Сильный и ловкий»; турнир «Маленький самбист»; подготовка к показательным выступлениям.

Форма контроля: *игровые схватки, соревнования внутри группы.*

Раздел 8. Контрольные занятия (4 ч: теория — 0 ч, практика — 4 ч)

Практика: промежуточная аттестация (декабрь) и итоговая аттестация (май): сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, зачёт по самостраховке и технике борьбы.

Форма контроля: *контрольные нормативы, зачёт по технике.*

Раздел 9. Итоговое занятие (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: открытое занятие для родителей «Я — самбист»: показательные выступления, игры-единоборства, подведение итогов учебного года, награждение обучающихся.

Форма контроля: *открытое занятие.*

Планируемые результаты

Предметные:

- знает, что такое самбо, называет элементы формы самбиста, соблюдает правила поведения на ковре;
- выполняет группировку, перекаты, кувырок вперёд и назад, самостраховку при падении на спину и на бок;

- выполняет удержания сбоку и верхом в игровом задании, уходит от удержания сбоку, выполняет выведение из равновесия в игровой форме;
- соблюдает правила игр-единоборств и игровых схваток.

Метапредметные:

- показывает прирост результатов в контрольных упражнениях на ловкость, быстроту и гибкость;
- выполняет упражнения по показу и словесной инструкции педагога;
- быстро и правильно реагирует на сигналы педагога.

Личностные:

- соблюдает дисциплину на занятии, уважительно относится к партнёру;
- соблюдает режим дня и правила личной гигиены;
- проявляет интерес к занятиям самбо, охотно участвует в играх и соревнованиях внутри группы.

Календарно-тематический план. Группа 6–7 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час — 30 минут); вторник, четверг, 14.00–15.00. Начало занятий — 15.09.2026, окончание — 03.06.2027; 72 занятия, 144 часа. Каждое занятие включает разминку и элементы физической подготовки; в плане занятие отнесено к разделу учебного плана по его основному содержанию. Графа «Дата по факту» заполняется педагогом в ходе реализации программы.

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
1	15.09.26		1	Вводное занятие. Знакомство с залом и борцовским ковром. Инструктаж по технике безопасности в игровой форме. Игры на знакомство. Входная диагностика	0	2	2	входная диагностика
2	17.09.26		2	Что такое самбо. Форма самбиста. Правила поведения на ковре, ритуал приветствия	1	1	2	опрос
3	22.09.26		3	Зачем нужна зарядка. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну, повороты на месте. Подвижная игра «Совушка»	1	1	2	педагогическое наблюдение
4	24.09.26		4	Что такое группировка. Группировка сидя, лёжа, в приседе. Перекаты в группировке	1	1	2	педагогическое наблюдение
5	29.09.26		5	Ходьба и бег в разных вариантах. Подвижные игры «Салки», «Пятнашки»	0	2	2	педагогическое наблюдение
6	01.10.26		4	Перекаты вперёд-назад и в стороны в группировке. Игра «Колобок»	0	2	2	педагогическое наблюдение
7	06.10.26		3	Прыжки на одной и двух ногах, прыжки через скакалку. Эстафеты	0	2	2	педагогическое наблюдение
8	08.10.26		4	Зачем самбисту уметь падать. Самостраховка: падение на спину из положения сидя	1	1	2	педагогическое наблюдение
9	13.10.26		3	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для осанки. Игра «Море волнуется»	0	2	2	педагогическое наблюдение
10	15.10.26		4	Самостраховка: падение на спину из приседа	0	2	2	педагогическое наблюдение
11	20.10.26		3	Упражнения с мячами. Игры с мячом	0	2	2	педагогическое наблюдение
12	22.10.26		4	Акробатика: кувырок вперёд из упора присев	0	2	2	педагогическое наблюдение
13	27.10.26		5	Что такое партер. Положения борцов в партере. Игра «Черепаха» (переворачивание партнёра)	1	1	2	педагогическое наблюдение
14	29.10.26		3	Переползания на животе, на спине, боком. Полоса препятствий	0	2	2	педагогическое наблюдение
15	03.11.26		5	Что такое удержание. Удержание сбоку: положение рук и ног. Игровое задание «Удержи 10 секунд»	1	1	2	педагогическое наблюдение
16	05.11.26		4	Самостраховка: падение на бок из положения сидя	0	2	2	педагогическое наблюдение
17	10.11.26		7	Правила игр-единоборств: честная борьба, сигнал «Стоп». Игры «Борьба спина к спине», «Достань колено»	1	1	2	педагогическое наблюдение
18	12.11.26		6	Стойка самбиста: правая, левая, фронтальная. Передвижения по ковру приставными шагами	1	1	2	педагогическое наблюдение
19	17.11.26		2	История самбо. 16 ноября — День самбо. Посвящение в самбисты	1	1	2	опрос
20	19.11.26		3	Развитие быстроты: бег с ускорением, эстафеты с предметами	0	2	2	педагогическое наблюдение
21	24.11.26		4	Акробатика: кувырок назад из упора присев	0	2	2	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
22	26.11.26		5	Удержание сбоку в игровых заданиях. Уход от удержания перекатом	0	2	2	педагогическое наблюдение
23	01.12.26		3	Упражнения у гимнастической стенки. Вис на перекладине	0	2	2	педагогическое наблюдение
24	03.12.26		4	Самостраховка: падение на бок из приседа (на правый и левый бок)	0	2	2	педагогическое наблюдение
25	08.12.26		7	Игры-единоборства в партере: «Перетяни в круг», «Выталкивание в партере»	0	2	2	педагогическое наблюдение
26	10.12.26		5	Удержание верхом: изучение в игровой форме	0	2	2	педагогическое наблюдение
27	15.12.26		6	Захваты за рукав и отворот куртки. Игра «Кто кого перетянет»	0	2	2	педагогическое наблюдение
28	17.12.26		4	Совершенствование группировки и самостраховки. Подготовка к зачёту	0	2	2	зачёт
29	22.12.26		7	Игровая тренировка: эстафеты и игры с элементами борьбы	0	2	2	педагогическое наблюдение
30	24.12.26		8	Контрольное занятие. Промежуточная аттестация: контрольные нормативы по ОФП, зачёт по самостраховке	0	2	2	контрольные нормативы, зачёт по технике
31	29.12.26		3	Новогодние подвижные игры и эстафеты	0	2	2	педагогическое наблюдение
32	12.01.27		3	Режим дня и гигиена юного спортсмена. Комплекс утренней зарядки	1	1	2	опрос
33	14.01.27		4	Акробатика: кувырки вперёд и назад слитно	0	2	2	педагогическое наблюдение
34	19.01.27		5	Удержание поперёк: изучение	0	2	2	педагогическое наблюдение
35	21.01.27		3	Развитие ловкости и координации: упражнения с обручем, игра «Удочка»	0	2	2	педагогическое наблюдение
36	26.01.27		4	Самостраховка: падение вперёд на руки из положения на коленях. Почему нельзя падать на прямые руки	1	1	2	педагогическое наблюдение
37	28.01.27		5	Уход от удержания сбоку: выход на «мост», переворот	0	2	2	педагогическое наблюдение
38	02.02.27		6	Выведение партнёра из равновесия рывком и толчком в игровой форме	0	2	2	педагогическое наблюдение
39	04.02.27		3	Развитие силы: упражнения с собственным весом («тачка», отжимания от гимнастической скамейки)	0	2	2	педагогическое наблюдение
40	09.02.27		4	Подготовительные упражнения для борцовского моста: «лодочка», «кошечка», полумост с опорой на руки	0	2	2	педагогическое наблюдение
41	11.02.27		7	Игры-единоборства в стойке: «Петушиный бой», «Выталкивание из круга»	0	2	2	педагогическое наблюдение
42	16.02.27		5	Удержание со стороны головы: изучение	0	2	2	педагогическое наблюдение
43	18.02.27		2	Самбо — отечественный вид спорта. Самбо и защитники Отечества. Викторина «Юный самбист»	1	1	2	викторина
44	25.02.27		3	Эстафеты с бегом, прыжками и переползаниями	0	2	2	педагогическое наблюдение
45	02.03.27		4	Акробатика: кувырок через правое и левое плечо	0	2	2	педагогическое наблюдение
46	04.03.27		5	Что такое переворачивание. Переворачивание партнёра, стоящего на четвереньках, на спину	1	1	2	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
47	09.03.27		6	Падение после выведения из равновесия: самостраховка при работе с партнёром	0	2	2	педагогическое наблюдение
48	11.03.27		7	Учебные игровые схватки в партере из положения на коленях	0	2	2	игровые схватки
49	16.03.27		3	Как развиваются сила и ловкость. Круговая тренировка	1	1	2	педагогическое наблюдение
50	18.03.27		4	Самостраховка: падение на спину из стойки с помощью партнёра	0	2	2	педагогическое наблюдение
51	23.03.27		5	Удержания сбоку, верхом, поперёк: повторение в игровых заданиях	0	2	2	зачёт по технике
52	25.03.27		3	Развитие гибкости: упражнения на растяжку «бабочка», «складка»	0	2	2	педагогическое наблюдение
53	30.03.27		4	Акробатика: подготовительные упражнения для «колеса»	0	2	2	педагогическое наблюдение
54	01.04.27		5	Что разрешено и что запрещено в борьбе лёжа. Игровые схватки на удержание	1	1	2	игровые схватки
55	06.04.27		6	Подготовительные упражнения для задней подножки: выставление ноги, выведение партнёра назад	0	2	2	педагогическое наблюдение
56	08.04.27		7	Соревнования внутри группы по играм-единоборствам «Сильный и ловкий»	0	2	2	соревнования внутри группы
57	13.04.27		3	Подвижные игры с лазанием и перелезанием	0	2	2	педагогическое наблюдение
58	15.04.27		4	Правила безопасного падения. Самостраховка: падение на бок из стойки на одной ноге	1	1	2	педагогическое наблюдение
59	20.04.27		5	Уходы от удержаний: повторение	0	2	2	педагогическое наблюдение
60	22.04.27		6	Названия приёмов в самбо. Задняя подножка в упрощённом варианте (с колена)	1	1	2	педагогическое наблюдение
61	27.04.27		7	Учебные игровые схватки в партере с заданием «удержать партнёра»	0	2	2	игровые схватки
62	29.04.27		3	Эстафеты и игры на быстроту реакции	0	2	2	педагогическое наблюдение
63	04.05.27		4	Совершенствование самостраховки: падения на спину, на бок, вперёд	0	2	2	зачёт
64	06.05.27		5	Связка «переворачивание — удержание сбоку»	0	2	2	педагогическое наблюдение
65	11.05.27		6	Задняя подножка с самостраховкой партнёра	0	2	2	зачёт по технике
66	13.05.27		3	Что такое контрольные нормативы и как к ним готовиться. Челночный бег, прыжок в длину с места	1	1	2	педагогическое наблюдение
67	18.05.27		7	Правила игрового турнира. Турнир «Маленький самбист» внутри группы	1	1	2	соревнования внутри группы
68	20.05.27		7	Игры-единоборства на ловкость: «Захвати пояс», «Бой петухов»	0	2	2	педагогическое наблюдение
69	25.05.27		8	Контрольное занятие. Итоговая аттестация: контрольные нормативы по ОФП, зачёт по технике	0	2	2	контрольные нормативы, зачёт по технике
70	27.05.27		7	Учебные игровые схватки. Подготовка к показательным выступлениям	0	2	2	игровые схватки
71	01.06.27		5	Повторение изученных удержаний и уходов. Подготовка к показательным выступлениям	0	2	2	педагогическое наблюдение
72	03.06.27		9	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей «Я — самбист»: показательные выступления	0	2	2	открытое занятие

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
				Итого	**19**	**125**	**144**	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. ГРУППА 8–10 ЛЕТ

Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 8–10 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю (вторник, четверг, 15.00–16.30) по 2 академических часа продолжительностью 45 минут; общая продолжительность занятия — 90 минут.

В обучении сочетаются игровой и соревновательный методы. Обучающиеся осваивают базовую технику борьбы лёжа (удержания, уходы, переворачивания) и простейшие броски (задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро) в учебном варианте, после надёжного освоения самостраховки. Болевые приёмы не изучаются. Упражнения на борцовском мосту выполняются с опорой на руки и с помощью партнёра с постепенным увеличением нагрузки на мышцы шеи. Учебные схватки проводятся с заданием, по упрощённым правилам, продолжительностью до 2 минут.

Структура занятия: подготовительная часть (15–20 мин) — построение, ритуал приветствия, разминка самбиста; основная часть (55–60 мин) — изучение и совершенствование техники, учебные схватки, развитие физических качеств; заключительная часть (10–15 мин) — восстановительные упражнения, растяжка, подведение итогов.

Цель и задачи

Цель: Освоение обучающимися 8–10 лет базовой техники самостраховки, борьбы лёжа и борьбы стоя и развитие физических качеств средствами самбо.

Обучающие задачи:

- познакомить с историей самбо, его основателями и основными правилами соревнований;
- обучить самостраховке при падении из стойки и при бросках, акробатическим упражнениям и упражнениям на борцовском мосту;
- обучить удержаниям, уходам от удержаний и переворачиваниям в борьбе лёжа;
- обучить стойкам, захватам, выведению из равновесия и простейшим броскам (задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро);
- обучить правилам проведения учебной схватки.

Развивающие задачи:

- развить силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость;
- развить координационные способности и чувство равновесия;
- сформировать навыки самоконтроля за самочувствием во время занятий.

Воспитательные задачи:

- воспитать дисциплинированность, уважение к партнёру и сопернику, честность в спортивной борьбе;
- воспитать настойчивость и выдержку;
- сформировать интерес к самбо как отечественному виду спорта.

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо; знакомство со спортивным залом, борцовским ковром и инвентарём; правила пользования раздевалкой; входная диагностика физической подготовленности (челночный бег, прыжок в длину с места, наклон вперёд).

Форма контроля: *входная диагностика (педагогическое наблюдение).*

Раздел 2. Основы знаний о самбо (8 ч: теория — 4 ч, практика — 4 ч)

Теория: самбо — самооборона без оружия; форма самбиста, правила поведения в зале и на ковре, ритуал приветствия; история самбо, 16 ноября — День самбо; основатели самбо В.А. Спиридонов, В.С. Ощепков, А.А. Харлампиев; самбо и защита Отечества, выдающиеся отечественные самбисты; правила соревнований по самбо: оценки за броски и удержания, судейские жесты.

Практика: выполнение ритуала приветствия; посвящение в самбисты; викторина; просмотр и анализ видеозаписей соревнований по самбо.

Форма контроля: *опрос, викторина.*

Раздел 3. Общая физическая подготовка (30 ч: теория — 3 ч, практика — 27 ч)

Теория: строевые понятия (шеренга, колонна, дистанция, интервал); гигиена, режим дня и закаливание юного спортсмена; самоконтроль на занятиях (пульс, самочувствие).

Практика: строевые упражнения; разминка самбиста; варианты ходьбы и бега; прыжковые упражнения, упражнения со скакалкой; упражнения с набивными мячами; упражнения для мышц спины и брюшного пресса; переползания, полоса препятствий; подтягивание, отжимания, упражнения в парах; круговая тренировка; равномерный бег; упражнения на гибкость; комплекс утренней гимнастики; эстафеты, подвижные и спортивные игры, игры с мячом; подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, опрос.*

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (28 ч: теория — 3 ч, практика — 25 ч)

Теория: значение самостраховки; значение борцовского моста; правило «хлопка» при самостраховке.

Практика: группировка, перекаты; падение на спину из положения сидя и из приседа; падение на бок из приседа и из стойки; падение вперёд на руки с колен и из стойки; падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках; самостраховка при падении после броска партнёра; кувырок вперёд, назад, через плечо, «колесо», кувырок через препятствие, кувырок-полёт, комбинации кувырков; подготовительные упражнения для борцовского моста, мост с опорой на руки, вставание на мост из положения лёжа, перекаты на мосту, уход с моста переворотом, забегания на мосту с опорой на руки и с помощью партнёра.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт.*

Раздел 5. Техника борьбы лёжа (32 ч: теория — 4 ч, практика — 28 ч)

Теория: основные положения борцов в партере; что такое переворачивание; как связывать приёмы; правила борьбы лёжа (оценка удержаний, запрещённые действия).

Практика: удержание сбоку (варианты захвата), верхом, поперёк, со стороны головы; уходы от удержаний перекатом, выходом на мост, освобождением руки; переворачивания захватом двух рук сбоку, захватом шеи из-под плеча, захватом шеи и дальней руки; переход от одного удержания к другому; связки «переворачивание — удержание сбоку», «переворачивание — удержание — уход от удержания»; совершенствование удержаний и уходов в учебных схватках.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт по технике, учебные схватки.*

Раздел 6. Техника борьбы стоя (24 ч: теория — 3 ч, практика — 21 ч)

Теория: стойки (правая, левая, фронтальная) и дистанции; правила безопасного выполнения бросков; защита от подножек.

Практика: стойки, передвижения по ковру; захваты за рукав, за отворот, за пояс, борьба за захват; выведение из равновесия вперёд, назад, в стороны; задняя подножка (изучение по частям, с колена, совершенствование); передняя подножка; бросок через бедро; связки «бросок — удержание», «выведение из равновесия — задняя подножка — удержание»; защита от подножек (выставление ноги, переступание).

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт по технике.*

Раздел 7. Тактика и соревновательная практика (14 ч: теория — 2 ч, практика — 12 ч)

Теория: правила проведения учебных схваток в партере; как составить связку для показательного выступления.

Практика: учебные схватки на удержание и с заданием в партере; учебные схватки в стойке на выталкивание и выведение из равновесия; учебные схватки в стойке и в партере; элементарные тактические действия (борьба за захват, выведение из равновесия перед броском, переход к удержанию после броска); соревнования внутри группы; подготовка показательных выступлений.

Форма контроля: *учебные схватки, соревнования внутри группы.*

Раздел 8. Контрольные занятия (4 ч: теория — 0 ч, практика — 4 ч)

Практика: промежуточная аттестация (декабрь) и итоговая аттестация (май): сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, зачёт по самостраховке и технике борьбы.

Форма контроля: *контрольные нормативы, зачёт по технике.*

Раздел 9. Итоговое занятие (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: открытое занятие для родителей: показательные выступления, учебные схватки, подведение итогов учебного года, награждение обучающихся.

Форма контроля: *открытое занятие.*

Планируемые результаты

Предметные:

- знает историю возникновения самбо, имена его основателей, основные правила соревнований и оценку приёмов;
- выполняет самостраховку при падении из стойки и при бросках, кувырки, «колесо», упражнения на борцовском мосту;

- выполняет удержания сбоку, верхом, поперёк, со стороны головы, уходы от них и переворачивания;
- выполняет стойки, захваты, выведение из равновесия, заднюю и переднюю подножки и бросок через бедро в учебном варианте;
- проводит учебную схватку с соблюдением правил.

Метапредметные:

- показывает прирост результатов в контрольных нормативах по общей физической подготовке;
- сохраняет равновесие и согласованно выполняет движения при работе с партнёром;
- контролирует своё самочувствие, сообщает педагогу о неблагоприятных ощущениях.

Личностные:

- соблюдает дисциплину, проявляет уважение к партнёру и сопернику, борется честно;
- проявляет настойчивость и выдержку при освоении сложных упражнений;
- проявляет интерес к самбо и его истории.

Календарно-тематический план. Группа 8–10 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час — 45 минут); вторник, четверг, 15.00–16.30. Начало занятий — 15.09.2026, окончание — 03.06.2027; 72 занятия, 144 часа. Каждое занятие включает разминку и элементы физической подготовки; в плане занятие отнесено к разделу учебного плана по его основному содержанию. Графа «Дата по факту» заполняется педагогом в ходе реализации программы.

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
1	15.09.26		1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо. Знакомство с залом и инвентарём. Входная диагностика физической подготовленности	0	2	2	входная диагностика
2	17.09.26		2	Самбо — самооборона без оружия. Форма самбиста. Правила поведения в зале и на ковре, ритуал приветствия	1	1	2	опрос
3	22.09.26		3	Строевые упражнения: шеренга, колонна, дистанция, интервал. Разминка самбиста	1	1	2	педагогическое наблюдение
4	24.09.26		4	Значение самостраховки. Группировка, перекаты, падение на спину из положения сидя и из приседа	1	1	2	педагогическое наблюдение
5	29.09.26		3	Варианты ходьбы и бега. Подвижные игры	0	2	2	педагогическое наблюдение
6	01.10.26		4	Акробатика: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо	0	2	2	педагогическое наблюдение
7	06.10.26		3	Прыжковые упражнения, упражнения со скакалкой. Эстафеты	0	2	2	педагогическое наблюдение
8	08.10.26		4	Самостраховка: падение на бок из приседа и из стойки	0	2	2	педагогическое наблюдение
9	13.10.26		5	Основные положения борцов в партере. Удержание сбоку	1	1	2	педагогическое наблюдение
10	15.10.26		3	Упражнения с набивными мячами. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	0	2	2	педагогическое наблюдение
11	20.10.26		5	Удержание сбоку: варианты захвата. Уход от удержания сбоку	0	2	2	педагогическое наблюдение
12	22.10.26		4	Значение борцовского моста. Подготовительные упражнения, мост с опорой на руки, вставание на мост из положения лёжа	1	1	2	педагогическое наблюдение
13	27.10.26		6	Стойки (правая, левая, фронтальная), дистанции, передвижения по ковру	1	1	2	педагогическое наблюдение
14	29.10.26		5	Удержание верхом. Уход от удержания верхом	0	2	2	педагогическое наблюдение
15	03.11.26		3	Переползания. Полоса препятствий	0	2	2	педагогическое наблюдение
16	05.11.26		6	Захваты за рукав, за отворот, за пояс. Борьба за захват	0	2	2	педагогическое наблюдение
17	10.11.26		4	Самостраховка: падение вперёд на руки с колен и из стойки	0	2	2	педагогическое наблюдение
18	12.11.26		5	Удержание поперёк. Уход от удержания поперёк	0	2	2	педагогическое наблюдение
19	17.11.26		2	История самбо. 16 ноября — День самбо. Основатели самбо: В.А. Спиридонов, В.С. Ощепков, А.А. Харлампиев. Посвящение в самбисты	1	1	2	опрос
20	19.11.26		7	Правила проведения учебных схваток в партере. Учебные схватки на удержание	1	1	2	учебные схватки

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
21	24.11.26		5	Удержание со стороны головы. Уход от удержания	0	2	2	педагогическое наблюдение
22	26.11.26		3	Развитие быстроты и ловкости. Эстафеты	0	2	2	педагогическое наблюдение
23	01.12.26		6	Выведение из равновесия вперёд, назад, в стороны	0	2	2	педагогическое наблюдение
24	03.12.26		4	Акробатика: «колесо», кувырок через препятствие	0	2	2	педагогическое наблюдение
25	08.12.26		5	Что такое переворачивание. Переворачивание захватом двух рук сбоку	1	1	2	педагогическое наблюдение
26	10.12.26		6	Задняя подножка: изучение по частям, выполнение с колена	0	2	2	педагогическое наблюдение
27	15.12.26		7	Учебные схватки в партере с заданием	0	2	2	учебные схватки
28	17.12.26		4	Совершенствование самостраховки. Подготовка к зачёту	0	2	2	зачёт
29	22.12.26		5	Связка «переворачивание — удержание сбоку»	0	2	2	педагогическое наблюдение
30	24.12.26		8	Контрольное занятие. Промежуточная аттестация: контрольные нормативы по ОФП, зачёт по самостраховке	0	2	2	контрольные нормативы, зачёт по технике
31	29.12.26		3	Подвижные игры и эстафеты	0	2	2	педагогическое наблюдение
32	12.01.27		3	Гигиена, режим дня и закаливание юного спортсмена. Комплекс утренней гимнастики	1	1	2	опрос
33	14.01.27		6	Задняя подножка: совершенствование, самостраховка партнёра	0	2	2	педагогическое наблюдение
34	19.01.27		5	Переворачивание захватом шеи из-под плеча	0	2	2	педагогическое наблюдение
35	21.01.27		4	Борцовский мост: перекаты на мосту, уход с моста переворотом	0	2	2	педагогическое наблюдение
36	26.01.27		6	Правила безопасного выполнения бросков. Передняя подножка: изучение	1	1	2	педагогическое наблюдение
37	28.01.27		5	Уходы от удержаний: перекат, выход на мост, освобождение руки	0	2	2	педагогическое наблюдение
38	02.02.27		3	Развитие силы: подтягивание, отжимания, упражнения в парах	0	2	2	педагогическое наблюдение
39	04.02.27		6	Передняя подножка: совершенствование	0	2	2	педагогическое наблюдение
40	09.02.27		4	Самостраховка при бросках: падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Правило «хлопка»	1	1	2	педагогическое наблюдение
41	11.02.27		5	Как связывать приёмы. Переход от одного удержания к другому	1	1	2	педагогическое наблюдение
42	16.02.27		7	Учебные схватки в стойке на выталкивание и выведение из равновесия	0	2	2	учебные схватки
43	18.02.27		2	Самбо и защита Отечества. Выдающиеся отечественные самбисты. Викторина	1	1	2	викторина
44	25.02.27		3	Круговая тренировка	0	2	2	педагогическое наблюдение
45	02.03.27		6	Бросок через бедро: изучение по частям	0	2	2	педагогическое наблюдение
46	04.03.27		5	Переворачивание захватом шеи и дальней руки	0	2	2	педагогическое наблюдение
47	09.03.27		4	Акробатика: комбинации кувырков, кувырок-полёт	0	2	2	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
48	11.03.27		6	Бросок через бедро: совершенствование. Связка «бросок — удержание»	0	2	2	педагогическое наблюдение
49	16.03.27		3	Самоконтроль на занятиях: пульс, самочувствие. Развитие выносливости: равномерный бег, игры	1	1	2	педагогическое наблюдение
50	18.03.27		5	Связка «переворачивание — удержание — уход от удержания»	0	2	2	зачёт по технике
51	23.03.27		7	Соревнования внутри группы по борьбе в партере	0	2	2	соревнования внутри группы
52	25.03.27		4	Самостраховка при падении после броска партнёра	0	2	2	педагогическое наблюдение
53	30.03.27		6	Связка «выведение из равновесия — задняя подножка — удержание»	0	2	2	педагогическое наблюдение
54	01.04.27		5	Правила борьбы лёжа: оценка удержаний, запрещённые действия. Учебные схватки	1	1	2	учебные схватки
55	06.04.27		3	Развитие гибкости	0	2	2	педагогическое наблюдение
56	08.04.27		4	Борцовский мост: забегания на мосту с опорой на руки и с помощью партнёра	0	2	2	педагогическое наблюдение
57	13.04.27		6	Защита от подножек: выставление ноги, переступание	1	1	2	педагогическое наблюдение
58	15.04.27		5	Совершенствование удержаний и уходов в учебных схватках	0	2	2	учебные схватки
59	20.04.27		3	Эстафеты, игры с мячом	0	2	2	педагогическое наблюдение
60	22.04.27		7	Учебные схватки в стойке и в партере	0	2	2	учебные схватки
61	27.04.27		2	Правила соревнований по самбо: оценки за броски и удержания, судейские жесты. Просмотр и анализ видеозаписей соревнований	1	1	2	опрос
62	29.04.27		6	Повторение бросков: задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро	0	2	2	зачёт по технике
63	04.05.27		4	Совершенствование акробатики и самостраховки	0	2	2	зачёт
64	06.05.27		3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	0	2	2	педагогическое наблюдение
65	11.05.27		7	Соревнования внутри группы	0	2	2	соревнования внутри группы
66	13.05.27		5	Повторение удержаний и уходов от удержаний	0	2	2	педагогическое наблюдение
67	18.05.27		5	Повторение переворачиваний и связок в борьбе лёжа	0	2	2	зачёт по технике
68	20.05.27		3	Подвижные и спортивные игры	0	2	2	педагогическое наблюдение
69	25.05.27		8	Контрольное занятие. Итоговая аттестация: контрольные нормативы по ОФП, зачёт по технике	0	2	2	контрольные нормативы, зачёт по технике
70	27.05.27		7	Как составить связку для показательного выступления. Подготовка показательных выступлений	1	1	2	педагогическое наблюдение
71	01.06.27		4	Совершенствование самостраховки и акробатики. Подготовка к показательным выступлениям	0	2	2	педагогическое наблюдение
72	03.06.27		9	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей: показательные выступления и учебные схватки	0	2	2	открытое занятие
				Итого	**19**	**125**	**144**	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. ГРУППА 11–17 ЛЕТ

Особенности организации образовательного процесса

Рабочая программа рассчитана на обучающихся 11 лет и старше (до 17 лет включительно). Занятия проводятся 2 раза в неделю (вторник, четверг, 16.30–18.00) по 2 академических часа продолжительностью 45 минут; общая продолжительность занятия — 90 минут.

Группа является разновозрастной, поэтому применяется дифференцированный подход: объём и интенсивность нагрузки, подбор партнёров и контрольные нормативы определяются для возрастных подгрупп 11–13 и 14–17 лет; пары для учебных схваток подбираются с учётом возраста, массы тела и подготовленности. Изучаются расширенная техника бросков, переворачиваний и удержаний, болевые приёмы на руки (рычаг локтя) в учебном варианте и защиты от них, тактика ведения схватки и основы судейства; используется борцовский манекен. Применение болевых приёмов в учебных схватках допускается только с учётом возрастных ограничений, установленных правилами вида спорта «самбо», и под контролем педагога. Удушающие приёмы не изучаются.

В группе используется практика наставничества по форме «обучающийся — обучающийся»: более подготовленные обучающиеся проводят разминку и помогают новичкам в освоении самостраховки под руководством педагога.

Структура занятия: подготовительная часть (15–20 мин) — построение, ритуал приветствия, разминка самбиста; основная часть (60 мин) — изучение и совершенствование техники и тактики, учебные схватки, развитие физических качеств; заключительная часть (10–15 мин) — восстановительные упражнения, растяжка, анализ занятия.

Цель и задачи

Цель: Совершенствование техники и освоение тактики борьбы самбо обучающимися 11–17 лет, развитие физических качеств и формирование опыта соревновательной деятельности.

Обучающие задачи:

- углубить знания по истории самбо, правилам соревнований и судейства;
- обучить технике бросков (подножки, подсечки, зацепы, бросок через бедро, броски с захватом ног), удержаний, переворачиваний, болевых приёмов на руки и защит от них;
- обучить тактическим действиям: способам подготовки приёмов, комбинациям, связкам «стойка — партер», тактике ведения схватки;
- обучить судейским жестам и подсчёту баллов в учебной схватке.

Развивающие задачи:

- развить силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и скоростно-силовые качества;
- развить умение анализировать свои действия и действия соперника, выбирать тактику схватки;
- сформировать навыки самоконтроля и профилактики травм.

Воспитательные задачи:

– воспитать волевые качества, выдержку, умение контролировать эмоции в схватке;
– воспитать уважение к сопернику и судье, ответственность за безопасность партнёра;
– сформировать опыт наставничества и взаимопомощи в коллективе;
– сформировать интерес к самбо и спортивной жизни Санкт-Петербурга.

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо; знакомство с программой и режимом занятий; входная диагностика физической подготовленности (челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, отжимания, наклон вперёд).

Форма контроля: *входная диагностика (педагогическое наблюдение).*

Раздел 2. Основы знаний о самбо (8 ч: теория — 4 ч, практика — 4 ч)

Теория: самбо как вид спорта и система самообороны; спортивное и боевое самбо; форма и экипировка самбиста, правила поведения в зале; история самбо, 16 ноября — День самбо; основатели самбо, выдающиеся самбисты России и Санкт-Петербурга; самбо в подготовке защитников Отечества; судейская бригада, выход на ковёр, права и обязанности борца.

Практика: викторина; просмотр и анализ видеозаписей соревнований по самбо; обсуждение действий борцов и судей.

Форма контроля: *опрос, викторина.*

Раздел 3. Общая физическая подготовка (24 ч: теория — 2 ч, практика — 22 ч)

Теория: влияние физических упражнений на организм; гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена; самоконтроль на занятиях.

Практика: разминка самбиста, общеразвивающие упражнения; подтягивание, отжимания, упражнения с набивным мячом, с гантелями и в парах; круговая тренировка на развитие выносливости; упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости; спортивные игры по упрощённым правилам, подвижные игры; подготовка к сдаче контрольных нормативов и испытаний комплекса ГТО.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, опрос.*

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (24 ч: теория — 2 ч, практика — 22 ч)

Теория: значение самостраховки; профилактика травм на занятиях самбо.

Практика: падения на спину, на бок, вперёд из стойки; падение через партнёра, кувырком через партнёра, самостраховка при бросках и при бросках с падением; кувырки вперёд, назад, через плечо, кувырок-полёт, кувырок-полёт через препятствие, перевороты; борцовский мост: вставание на мост, перевороты на мосту, забегания, упражнения на мосту с партнёром, уход с моста; упражнения с манекеном (поднимание, переноска, перетаскивание, броски манекена); проведение разминки и обучение самостраховке новичков (практика наставничества).

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт.*

Раздел 5. Техника борьбы лёжа (34 ч: теория — 4 ч, практика — 30 ч)

Теория: положения борцов и классификация приёмов в борьбе лёжа; способы переворачивания; болевые приёмы: понятие, правила безопасности, сигнал сдачи; типичные ошибки при выполнении рычага локтя.

Практика: удержания сбоку, обратное сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног и уходы от них; переворачивания захватом двух рук сбоку, захватом шеи из-под плеча, косым захватом, захватом руки на «ключ»; рычаг локтя через бедро, при удержании сбоку, при помощи ноги сверху, через бедро с помощью ноги (в учебном варианте); защиты от удержаний и болевых приёмов; связки «бросок — переход — удержание», «переворачивание — удержание — болевой приём», переход от броска к удержанию и болевому приёму, связки «стойка — партер»; совершенствование техники в учебных схватках.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт по технике, учебные схватки.*

Раздел 6. Техника борьбы стоя (30 ч: теория — 4 ч, практика — 26 ч)

Теория: стойки, дистанции, захваты, передвижения; классификация бросков; защиты и контрприёмы; понятие о подготовке броска; комбинации бросков, выбор «коронного» приёма.

Практика: выведение из равновесия; задняя подножка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, задняя подножка с падением; передняя подножка, передняя подножка с колена; бросок через бедро; бросок рывком за пятку; бросок с захватом двух ног; передняя и боковая подсечки; зацеп изнутри и зацеп снаружи; броски на манекене; защиты от подножек и броска через бедро; контрприёмы от задней и передней подножки; комбинации бросков в разных направлениях.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение, зачёт по технике.*

Раздел 7. Тактика и соревновательная практика (16 ч: теория — 3 ч, практика — 13 ч)

Теория: правила соревнований (оценки, запрещённые приёмы, продолжительность схватки); тактика ведения схватки (атака, защита, работа на краю ковра); судейские жесты и подсчёт баллов.

Практика: способы подготовки приёмов (сбивание, осаживание, рывок, толчок, кружение); учебные схватки в партере, в стойке и в партере; судейская практика в учебных схватках; соревнования внутри группы; учебно-тренировочные схватки; подготовка показательных выступлений.

Форма контроля: *учебные схватки, соревнования внутри группы.*

Раздел 8. Контрольные занятия (4 ч: теория — 0 ч, практика — 4 ч)

Практика: промежуточная аттестация (декабрь) и итоговая аттестация (май): сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, зачёт по технике борьбы лёжа и стоя.

Форма контроля: *контрольные нормативы, зачёт по технике.*

Раздел 9. Итоговое занятие (2 ч: теория — 0 ч, практика — 2 ч)

Практика: открытое занятие для родителей: показательные выступления, учебные схватки с судейством обучающимися, подведение итогов учебного года, награждение обучающихся.

Форма контроля: *открытое занятие.*

Планируемые результаты

Предметные:

- знает историю самбо, имена выдающихся самбистов России и Санкт-Петербурга, правила соревнований, состав судейской бригады, права и обязанности борца;
- выполняет изученные броски, удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки в учебном варианте и защиты от них;
- применяет способы подготовки приёмов, комбинации и связки «стойка — партер» в учебных схватках;
- показывает судейские жесты и правильно подсчитывает баллы в учебной схватке.

Метапредметные:

- показывает прирост результатов в контрольных нормативах по общей физической подготовке;
- анализирует свои ошибки и действия соперника, выбирает тактику схватки;
- контролирует самочувствие, соблюдает меры профилактики травм.

Личностные:

- проявляет выдержку и волевые качества, контролирует эмоции в схватке;
- уважительно относится к сопернику и судье, бережно относится к партнёру;
- помогает новичкам в освоении упражнений, проводит разминку;
- проявляет интерес к самбо и спортивной жизни Санкт-Петербурга.

Календарно-тематический план. Группа 11–17 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час — 45 минут); вторник, четверг, 16.30–18.00. Начало занятий — 15.09.2026, окончание — 03.06.2027; 72 занятия, 144 часа. Каждое занятие включает разминку и элементы физической подготовки; в плане занятие отнесено к разделу учебного плана по его основному содержанию. Графа «Дата по факту» заполняется педагогом в ходе реализации программы.

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
1	15.09.26		1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой и режимом занятий. Входная диагностика физической подготовленности	0	2	2	входная диагностика
2	17.09.26		2	Самбо как вид спорта и система самообороны. Спортивное и боевое самбо. Форма и экипировка самбиста, правила поведения в зале	1	1	2	опрос
3	22.09.26		4	Значение самостраховки. Падения на спину, на бок, вперёд из стойки	1	1	2	педагогическое наблюдение
4	24.09.26		3	Разминка самбиста. Общеразвивающие упражнения. Влияние физических упражнений на организм	1	1	2	педагогическое наблюдение
5	29.09.26		4	Акробатика: кувырки вперёд, назад, через плечо, кувырок-полёт	0	2	2	педагогическое наблюдение
6	01.10.26		5	Положения борцов и классификация приёмов в борьбе лёжа. Удержание сбоку	1	1	2	педагогическое наблюдение
7	06.10.26		6	Стойки, дистанции, захваты, передвижения. Классификация бросков	1	1	2	педагогическое наблюдение
8	08.10.26		5	Удержания со стороны головы, поперёк, верхом. Уходы от удержаний	0	2	2	педагогическое наблюдение
9	13.10.26		4	Борцовский мост: вставание на мост, перевороты на мосту, забегания	0	2	2	педагогическое наблюдение
10	15.10.26		6	Выведение из равновесия. Задняя подножка	0	2	2	педагогическое наблюдение
11	20.10.26		3	Развитие силы: подтягивание, отжимания, упражнения с набивным мячом	0	2	2	педагогическое наблюдение
12	22.10.26		5	Обратное удержание сбоку, удержание со стороны ног. Уходы от удержаний	0	2	2	педагогическое наблюдение
13	27.10.26		6	Передняя подножка, передняя подножка с колена	0	2	2	педагогическое наблюдение
14	29.10.26		4	Самостраховка: падение через партнёра, кувырком через партнёра, при бросках	0	2	2	педагогическое наблюдение
15	03.11.26		5	Способы переворачивания. Переворачивание захватом двух рук сбоку, захватом шеи из-под плеча	1	1	2	педагогическое наблюдение
16	05.11.26		6	Бросок через бедро	0	2	2	педагогическое наблюдение
17	10.11.26		7	Правила соревнований: оценки, запрещённые приёмы, продолжительность схватки. Учебные схватки в партере	1	1	2	учебные схватки
18	12.11.26		5	Переворачивание косым захватом, захватом руки на «ключ»	0	2	2	педагогическое наблюдение
19	17.11.26		2	История самбо. 16 ноября — День самбо. Основатели самбо, выдающиеся самбисты России и Санкт-Петербурга	1	1	2	опрос
20	19.11.26		6	Броски на манекене: подножки, бросок через бедро	0	2	2	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
21	24.11.26		5	Связка «бросок — переход — удержание»	0	2	2	педагогическое наблюдение
22	26.11.26		3	Круговая тренировка на развитие выносливости	0	2	2	педагогическое наблюдение
23	01.12.26		6	Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Бросок рывком за пятку	0	2	2	педагогическое наблюдение
24	03.12.26		5	Болевые приёмы: понятие, правила безопасности, сигнал сдачи. Рычаг локтя через бедро в учебном варианте	1	1	2	педагогическое наблюдение
25	08.12.26		6	Защиты и контрприёмы: понятие. Защита от подножек и броска через бедро	1	1	2	педагогическое наблюдение
26	10.12.26		7	Учебные схватки в стойке и в партере	0	2	2	учебные схватки
27	15.12.26		5	Рычаг локтя при удержании сбоку. Защита от рычага локтя	0	2	2	педагогическое наблюдение
28	17.12.26		4	Совершенствование самостраховки и акробатики. Подготовка к зачёту	0	2	2	зачёт
29	22.12.26		6	Комбинация «задняя подножка — передняя подножка»	0	2	2	педагогическое наблюдение
30	24.12.26		8	Контрольное занятие. Промежуточная аттестация: контрольные нормативы по ОФП, зачёт по технике	0	2	2	контрольные нормативы, зачёт по технике
31	29.12.26		3	Спортивные игры по упрощённым правилам	0	2	2	педагогическое наблюдение
32	12.01.27		3	Гигиена, режим дня, закаливание и питание спортсмена. Самоконтроль	1	1	2	опрос
33	14.01.27		5	Рычаг локтя при помощи ноги сверху	0	2	2	педагогическое наблюдение
34	19.01.27		6	Бросок с захватом двух ног	0	2	2	педагогическое наблюдение
35	21.01.27		4	Борцовский мост: упражнения на мосту с партнёром, уход с моста	0	2	2	педагогическое наблюдение
36	26.01.27		6	Понятие о подготовке броска. Передняя и боковая подсечки	1	1	2	педагогическое наблюдение
37	28.01.27		5	Переход от броска к удержанию и болевому приёму	0	2	2	педагогическое наблюдение
38	02.02.27		7	Способы подготовки приёмов: сбивание, осаживание, рывок, толчок, кружение	0	2	2	педагогическое наблюдение
39	04.02.27		3	Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	0	2	2	педагогическое наблюдение
40	09.02.27		6	Зацеп изнутри, зацеп снаружи	0	2	2	педагогическое наблюдение
41	11.02.27		5	Защиты от удержаний и болевых приёмов	0	2	2	педагогическое наблюдение
42	16.02.27		4	Профилактика травм на занятиях. Самостраховка при бросках с падением	1	1	2	педагогическое наблюдение
43	18.02.27		2	Самбо — отечественный вид спорта. Самбо в подготовке защитников Отечества. Викторина	1	1	2	викторина
44	25.02.27		4	Упражнения с манекеном: поднимание, переноска, перетаскивание, броски манекена	0	2	2	педагогическое наблюдение
45	02.03.27		5	Комбинация «переворачивание — удержание — болевой приём»	0	2	2	педагогическое наблюдение
46	04.03.27		7	Тактика ведения схватки: атака, защита, работа на краю ковра. Учебные схватки	1	1	2	учебные схватки
47	09.03.27		3	Круговая тренировка	0	2	2	педагогическое наблюдение

№	Дата по плану	Дата по факту	Раз-дел	Тема занятия	Т	П	Все-го	Форма контроля
48	11.03.27		6	Задняя подножка с падением	0	2	2	педагогическое наблюдение
49	16.03.27		5	Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Защиты. Разбор типичных ошибок	1	1	2	педагогическое наблюдение
50	18.03.27		4	Акробатика: кувырок-полёт через препятствие, перевороты	0	2	2	педагогическое наблюдение
51	23.03.27		7	Соревнования внутри группы	0	2	2	соревнования внутри группы
52	25.03.27		6	Контрприёмы от задней и передней подножки	0	2	2	педагогическое наблюдение
53	30.03.27		5	Совершенствование техники борьбы лёжа в учебных схватках	0	2	2	учебные схватки
54	01.04.27		3	Развитие гибкости и ловкости	0	2	2	педагогическое наблюдение
55	06.04.27		6	Комбинации бросков в разных направлениях. Выбор «коронного» приёма	1	1	2	педагогическое наблюдение
56	08.04.27		4	Проведение разминки и обучение самостраховке новичков (практика наставничества)	0	2	2	педагогическое наблюдение
57	13.04.27		5	Совершенствование переворачиваний	0	2	2	педагогическое наблюдение
58	15.04.27		7	Судейские жесты и подсчёт баллов. Судейская практика в учебных схватках	1	1	2	учебные схватки
59	20.04.27		3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Испытания комплекса ГТО	0	2	2	педагогическое наблюдение
60	22.04.27		3	Силовая подготовка: упражнения с гантелями и в парах	0	2	2	педагогическое наблюдение
61	27.04.27		2	Судейская бригада, выход на ковёр, права и обязанности борца. Просмотр и анализ видеозаписей соревнований	1	1	2	опрос
62	29.04.27		5	Связки «стойка — партер»	0	2	2	зачёт по технике
63	04.05.27		7	Соревнования внутри группы	0	2	2	соревнования внутри группы
64	06.05.27		4	Совершенствование мостов и самостраховки	0	2	2	зачёт
65	11.05.27		6	Повторение изученной техники борьбы стоя	0	2	2	зачёт по технике
66	13.05.27		3	Подвижные и спортивные игры	0	2	2	педагогическое наблюдение
67	18.05.27		5	Повторение изученной техники борьбы лёжа	0	2	2	зачёт по технике
68	20.05.27		4	Акробатика и самостраховка: подготовка к показательным выступлениям	0	2	2	педагогическое наблюдение
69	25.05.27		8	Контрольное занятие. Итоговая аттестация: контрольные нормативы по ОФП, зачёт по технике	0	2	2	контрольные нормативы, зачёт по технике
70	27.05.27		7	Учебно-тренировочные схватки. Подготовка показательных выступлений	0	2	2	учебные схватки
71	01.06.27		3	Развитие ловкости и координации. Игры	0	2	2	педагогическое наблюдение
72	03.06.27		9	Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей: показательные выступления и учебные схватки	0	2	2	открытое занятие
				Итого	**19**	**125**	**144**	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Описание методов, приёмов, технологий и практик

При реализации программы используются следующие методы обучения:

- словесные — объяснение, рассказ, беседа, команды и указания, разбор ошибок; используются при изложении теоретического материала и при разучивании упражнений;
- наглядные — показ упражнений и приёмов педагогом или подготовленным обучающимся, демонстрация схем, плакатов, презентаций и видеозаписей;
- практические — метод целостного и расчленённого разучивания упражнения (сложные приёмы изучаются по частям: захват, подготовка, выполнение, самостраховка партнёра), метод повторного выполнения, метод круговой тренировки;
- игровой метод — подвижные игры, игры-единоборства и игровые задания; является ведущим в группе 6–7 лет;
- соревновательный метод — учебные схватки, соревнования внутри группы, сдача контрольных нормативов.

Используемые педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии — дозирование нагрузки с учётом возраста и самочувствия, чередование нагрузки и отдыха, обучение самостраховке до начала изучения бросков, контроль за соблюдением техники безопасности;
- технология дифференцированного обучения — подбор пар по возрасту, массе тела и подготовленности, разноуровневые задания и нормативы (в разновозрастной группе 11–17 лет);
- игровые технологии — подвижные игры и игры-единоборства для развития физических качеств и интереса к занятиям;
- технология наставничества (форма «обучающийся — обучающийся») — подготовленные обучающиеся группы 11–17 лет проводят разминку и помогают новичкам осваивать самостраховку.

Методы воспитания: убеждение и личный пример педагога, поощрение, требование соблюдать правила, традиции коллектива (ритуал приветствия, посвящение в самбисты в День самбо, открытое итоговое занятие для родителей), беседы о выдающихся отечественных самбистах и защитниках Отечества.

Перечень дидактических средств и электронных образовательных ресурсов

№	Наименование	Вид	Раздел программы
1	Презентация «История самбо. День самбо»	ЭОР (презентация)	раздел 2
2	Видеоролики о самбо и видеозаписи соревнований (официальные ресурсы Всероссийской федерации самбо)	ЭОР (видео)	разделы 2, 7
3	Вопросы викторины «Юный самбист» / «Знаток самбо» с иллюстрациями	раздаточный материал	раздел 2
4	Карточки «Комплекс утренней гимнастики», карточки-задания для станций круговой тренировки	раздаточный материал	раздел 3

№	Наименование	Вид	Раздел программы
5	Схемы и плакаты «Группировка и самостраховка», «Акробатические упражнения», «Борцовский мост»	наглядный материал	раздел 4
6	Схемы и плакаты «Удержания», «Переворачивания», «Болевые приёмы на руки» (для группы 11–17 лет)	наглядный материал	раздел 5
7	Схемы и плакаты «Стойки и захваты», «Классификация бросков»; видеоуроки по технике бросков	наглядный материал, ЭОР (видео)	раздел 6
8	Карточки «Судейские жесты», правила проведения учебных схваток и соревнований внутри группы	раздаточный материал	раздел 7
9	Музыкальное сопровождение для разминки и показательных выступлений	ЭОР (аудио)	разделы 3, 9
10	Протоколы сдачи контрольных нормативов, диагностические карты	методический материал	раздел 8
11	Инструкция по охране труда на занятиях самбо; сценарий итогового открытого занятия	методический материал	разделы 1, 9

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Былеева, Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – Текст : непосредственный.

2. Лукашов, М. Н. Родословная самбо / М. Н. Лукашов. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – Текст : непосредственный.

3. Рудман, Д. Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита / Д. Л. Рудман. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – Текст : непосредственный.

4. Рудман, Д. Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение / Д. Л. Рудман. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – Текст : непосредственный.

5. Самбо : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С. Е. Табаков, С. В. Елисеев, А. В. Конаков. – Москва : Советский спорт, 2005. – Текст : непосредственный.

6. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков ; под редакцией С. Е. Табакова. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 2002. – Текст : непосредственный.

7. Чумаков, Е. М. Физическая подготовка борца / Е. М. Чумаков. – Москва : РГАФК, 1996. – Текст : непосредственный.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Гаткин, Е. Я. Букварь самбиста / Е. Я. Гаткин. – Москва : Лист, 1997. – Текст : непосредственный.

2. Чумаков, Е. М. Борьба самбо : справочник / автор-составитель Е. М. Чумаков. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – Текст : непосредственный.

3. Эйгиминас, П. А. Самбо: первые шаги / П. А. Эйгиминас. – Москва : Физкультура и спорт, 1992. – Текст : непосредственный.

Интернет-источники

1. Всероссийская федерация самбо : официальный сайт. – Москва. – URL: https://sambo.ru (дата обращения: 19.10.2026). – Текст : электронный.

2. Международная федерация самбо (FIAS) : официальный сайт. – URL: https://sambo.sport (дата обращения: 19.10.2026). – Текст : электронный.

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : официальный сайт. – URL: https://www.gto.ru (дата обращения: 19.10.2026). – Текст : электронный.

4. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – Москва. – URL: https://www.minsport.gov.ru (дата обращения: 19.10.2026). – Текст : электронный.

5. Навигатор дополнительного образования детей Санкт-Петербурга : сайт. – Санкт-Петербург. – URL: https://dopobr.petersburgedu.ru (дата обращения: 19.10.2026). – Текст : электронный.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля и их периодичность

Вид контроля	Сроки	Содержание и формы
Входной	сентябрь (вводное занятие, 15.09.2026)	определение исходного уровня физической подготовленности обучающихся; игровые и тестовые задания, педагогическое наблюдение
Текущий	на каждом занятии и по завершении изучения темы	педагогическое наблюдение за освоением упражнений и приёмов, опрос, викторина, зачёт по самостраховке и технике, учебные (игровые) схватки, соревнования внутри группы
Промежуточный	декабрь (24.12.2026)	промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов по ОФП, зачёт по самостраховке и технике
Итоговый	май — июнь (25.05.2027, 03.06.2027)	итоговая аттестация: сдача контрольных нормативов по ОФП и зачёт по технике; итоговое открытое занятие с показательными выступлениями

Формы и методы отслеживания результатов, формы фиксации

Предметные результаты выявляются через опрос, викторину, зачёт по самостраховке и технике, учебные (игровые) схватки, соревнования внутри группы, сдачу контрольных нормативов и открытое занятие. Метапредметные результаты выявляются по динамике результатов контрольных нормативов и методом педагогического наблюдения; личностные результаты — методом педагогического наблюдения в ходе занятий, схваток и соревнований.

Формы фиксации результатов: журнал учёта работы педагога, протоколы сдачи контрольных нормативов, диагностические карты обучающихся (уровень освоения по разделам), протоколы соревнований внутри группы, фото- и видеозаписи показательных выступлений.

Критериальный аппарат

Результаты оцениваются по трём уровням: высокий, средний, низкий. Итоговый уровень освоения программы определяется по совокупности результатов: высокий — по большинству форм контроля показан высокий уровень; средний — по большинству форм контроля показан средний уровень; низкий — по большинству форм контроля показан низкий уровень.

1. Входная диагностика и педагогическое наблюдение

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Дисциплина и соблюдение техники безопасности	соблюдает правила постоянно, без напоминаний	соблюдает правила, иногда требуется напоминание	часто нарушает правила, требуется постоянный контроль
Взаимодействие с партнёром, уважение к сопернику	бережно работает с партнёром, помогает другим	работает с партнёром, иногда возникают затруднения	избегает работы в паре или действует небрежно
Волевые качества и самоконтроль (эмоции, самочувствие)	доводит упражнение до конца, контролирует эмоции, сообщает о самочувствии	проявляет настойчивость с поддержкой педагога	быстро прекращает усилия, не контролирует эмоции
Выполнение упражнений по показу и инструкции	выполняет точно и самостоятельно	выполняет с подсказкой педагога	выполняет только с помощью педагога
Интерес к занятиям	активен, задаёт вопросы, участвует в мероприятиях	участвует в занятиях без выраженной инициативы	пассивен, пропускает занятия без причины

Входная диагностика проводится в форме игровых и тестовых заданий (челночный бег, прыжок в длину с места, наклон вперёд, для групп 8–10 и 11–17 лет — подтягивание и отжимания); её результаты фиксируются как исходный уровень и используются для определения прироста показателей.

2. Опрос и викторина

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Знание теоретического материала (история самбо, правила, гигиена, форма самбиста, термины)	80–100 % правильных ответов	50–79 % правильных ответов	менее 50 % правильных ответов

Для группы 6–7 лет опрос и викторина проводятся устно с использованием иллюстраций; для групп 8–10 и 11–17 лет — устно или письменно (карточки с вопросами).

3. Зачёт по самостраховке и зачёт по технике

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Качество выполнения упражнения или приёма	выполняет технически правильно, слитно, самостоятельно	выполняет с незначительными ошибками, с подсказкой	выполняет со значительными ошибками или с помощью педагога
Безопасность выполнения (группировка, самостраховка, контроль партнёра)	всегда соблюдает	соблюдает с отдельными недочётами	допускает опасные ошибки
Знание названий приёмов (8–10 и 11–17 лет)	правильно называет все приёмы	называет большинство приёмов	не называет или путает приёмы

Содержание зачёта по группам:

- 6–7 лет: группировка и перекаты; кувырок вперёд и назад; падение на спину и на бок из приседа; удержание сбоку и верхом в игровом задании; уход от удержания сбоку; задняя подножка в упрощённом варианте;
- 8–10 лет: падения на спину, на бок, вперёд из стойки; кувырки и «колесо»; упражнения на борцовском мосту; удержания сбоку, верхом, поперёк, со стороны головы и уходы от них; два переворачивания; задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро в учебном варианте;

– 11–17 лет: самостраховка при бросках, в том числе через партнёра; упражнения на мосту; шесть изученных удержаний и уходы от них; переворачивания; броски (подножки, подсечки, зацепы, бросок через бедро, бросок с захватом двух ног); рычаг локтя в учебном варианте и защита от него; связка «стойка — партер».

4. Учебные (игровые) схватки и соревнования внутри группы

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Применение изученной техники	активно и результативно применяет несколько изученных приёмов	применяет 1–2 изученных приёма	не применяет изученные приёмы
Тактические действия	выбирает действия в зависимости от действий соперника	действует однообразно	действует пассивно, без плана
Соблюдение правил и поведение	соблюдает правила, корректен к сопернику и судье, контролирует эмоции	допускает отдельные нарушения	систематически нарушает правила

5. Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Нормативы разработаны с учётом возрастных показателей физической подготовленности детей и подростков. Для времени (с) указан результат «не более», для остальных показателей — «не менее». Оценивается также индивидуальный прирост результата по сравнению с входной диагностикой и промежуточной аттестацией. Нормативы применяются для обучающихся основной медицинской группы; педагог может корректировать их с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

Группа 6–7 лет

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3×10 м, с	9,8	9,9–10,6	10,7 и более	10,2	10,3–11,0	11,1 и более
Прыжок в длину с места, см	125	105–124	104 и менее	120	100–119	99 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз	12	7–11	6 и менее	8	4–7	3 и менее
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 с, раз	15	10–14	9 и менее	14	9–13	8 и менее
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	+5	+1…+4	0 и менее	+7	+3…+6	+2 и менее
Вис на перекладине на прямых руках, с	20	10–19	9 и менее	15	8–14	7 и менее

Группа 8–10 лет

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3×10 м, с	9,0	9,1–9,8	9,9 и более	9,4	9,5–10,2	10,3 и более
Прыжок в длину с места, см	155	135–154	134 и менее	145	125–144	124 и менее
Подтягивание: мальчики — из виса на высокой перекладине; девочки — из виса лёжа на низкой перекладине, раз	5	2–4	1 и менее	14	8–13	7 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз	18	12–17	11 и менее	11	6–10	5 и менее
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, раз	38	28–37	27 и менее	33	24–32	23 и менее
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	+6	+2…+5	+1 и менее	+10	+4…+9	+3 и менее

Группа 11–17 лет (подгруппа 11–13 лет)

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3×10 м, с	8,3	8,4–9,0	9,1 и более	8,8	8,9–9,6	9,7 и более
Прыжок в длину с места, см	180	160–179	159 и менее	165	145–164	144 и менее
Подтягивание: мальчики — из виса на высокой перекладине; девочки — из виса лёжа на низкой перекладине, раз	7	4–6	3 и менее	17	11–16	10 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз	25	16–24	15 и менее	14	8–13	7 и менее
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, раз	45	35–44	34 и менее	40	30–39	29 и менее
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	+8	+3…+7	+2 и менее	+13	+6…+12	+5 и менее

Группа 11–17 лет (подгруппа 14–17 лет)

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3×10 м, с	7,8	7,9–8,4	8,5 и более	8,5	8,6–9,2	9,3 и более
Прыжок в длину с места, см	215	190–214	189 и менее	180	160–179	159 и менее
Подтягивание: юноши — из виса на высокой перекладине; девушки — из виса лёжа на низкой перекладине, раз	11	7–10	6 и менее	18	12–17	11 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз	35	25–34	24 и менее	16	10–15	9 и менее
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, раз	50	40–49	39 и менее	43	33–42	32 и менее
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, см	+11	+6…+10	+5 и менее	+16	+8…+15	+7 и менее

6. Итоговое открытое занятие

Показатель	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Выполнение показательной связки (комбинации)	выполняет связку уверенно, технически правильно, без подсказки	выполняет связку с отдельными ошибками или с подсказкой	выполняет отдельные элементы с помощью педагога
Культура поведения на ковре	соблюдает ритуал и правила, поддерживает товарищей	соблюдает правила с напоминанием	нарушает правила поведения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Идентификатор: a87bb12f-8009-435d-82eb-a9770795b93c

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,
Поздняков Егор Владимирович, Директор
29.08.26 09:37 (MSK)
Сертификат 0080627F3BBC077BB076F226F9F1F67585