

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 305  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**«ПРИНЯТА»**

Протокол  
Педагогического совета №1  
«29» августа 2025г.

**«УТВЕРЖДЕНА»**

Приказом № 556  
от «29» августа 2025г.  
Директор ГБОУ средняя школа № 305  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Е.А.Казанцева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Самбо»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок освоения: 3 год

Разработчик:  
Подгынченко Артем Вадимович  
Педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка.**

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Самбо» (далее – ДОП) - физкультурно-спортивная направленность.**

**Адресат** - программа ориентирована на детей 7-14 лет, минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

**Цели программы** – систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения, создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий. Помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков.
2. Привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предоставление возможности приобщения к миру большого спорта.
3. Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей».
4. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения, подготовка к службе в армии.

В программе начальной подготовки предлагаются основы подготовки по спортивному разделу самбо, в доступных для изучения и тренировки упражнениях, включающих в себя:

- упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, эстафеты и подвижные игры);
- упражнения для развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- упражнения для формирования специальных двигательных навыков (простейшие элементы акробатики и спортивной гимнастики, упражнения в безопасном падении (самостраховке);
- изучение базовой техники (стойки и передвижения, дистанции и основные захваты, выведения из равновесия);

- разучивание 8-12 основных приемов спортивного самбо в стойке (бросков и их простейших комбинаций) и борьбе лёжа (переворачивания, удержания, болевые приёмы и их комбинации).

Содержание занятий на начальном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает с одной стороны решение задач физического развития детей и подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов и участие в соревнованиях по спортивному самбо. Наиболее подготовленные ребята уже через 8-10 месяцев после начала занятий могут участвовать в соревнованиях среди новичков по самбо или борьбе дзюдо (этот вид спортивной борьбы похож на самбо, а самбисты с успехом участвуют в этих соревнованиях). Кроме того, программой предусмотрены мероприятия воспитательного характера (экскурсии, собрания, походы, коллективное посещение соревнований и т.п.), что даёт возможность сохранения массовости и контингента учащихся.

Программа начальной подготовки рассчитана на 3 года: первый год обучения – 144 часа в год; второй год обучения – 216 часов в год; третий год обучения – 216 часов в год.

### **Рабочая программа – Первый год обучения**

#### **Задачи:**

1. Развить простейшие двигательные навыки.
2. Научить приемам безопасного падения (самостраховке) и простейшим акробатическим элементам.
3. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
4. Обучить 4-5 приемам из арсенала спортивного самбо и простейшим способам самообороны.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу 30 минут с сентября по июнь, за год 144 академических часа. Дети должны иметь допуск врача к занятиям в секции самбо.

В начале учебного года проводится вводное занятие, на котором проводится инструктаж по мерам безопасности, доводится расписание занятий. Основное уделяется развитию простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки),

изучению простейших акробатических элементов и техники безопасного падения. В тренировки включаются подвижные спортивные игры и эстафеты. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы. В конце учебного года проводится показательное занятие для родителей.

### Учебный план программы первый год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	4	20
2.	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.		15
3.	Техника борьбы в стойке.		15
4.	Техника борьбы лежа.	4	20
5.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	2	15
6.	Простейшие способы самообороны.		15
7.	Основные положения правил проведения соревнований.	2	10
8.	Агитационно-массовые мероприятия.	2	
9.	Участие в спаррингах и соревнованиях		20
	<b>ВСЕГО: 144 часа</b>	<b>14</b>	<b>130</b>

### Содержание тем программы

*Вводное занятие.* История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. Показательное выступление спортсменов старших групп.

*Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.* Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

*Развитие основных физических качеств.* Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и

направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

*Простейшие акробатические элементы.* Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

*Техника самостраховки.* Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

*Техника борьбы лёжа.* Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

*Техника борьбы в стойке.* Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

*Подвижные и спортивные игры, эстафеты.* Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.

*Простейшие способы самообороны.* Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

## **Рабочая программа – Второй год обучения**

### **Задачи:**

1. Развивать основные физические качества.
2. Совершенствовать навыки естественных и развивать навыки специальных видов движений.
3. Обучить 5-6 новым приемами из арсенала спортивного самбо.
4. Совершенствовать простейшие приёмы самообороны и обучить 2-3 новым приёмам самообороны.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 час 30 минут с сентября по июнь, за год 216 академических часов. Обязателен допуск врача. Особое внимание уделяется формированию правильного двигательного навыка в выполнении всех технических действий и специальных упражнений. В тренировки включаются подвижные и спортивные игры, соревновательные элементы, простейшие виды борьбы. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

### Учебный план программы второй год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	4	30
2.	Техника самостраховки и акробатические элементы.		25
3.	Техника борьбы в стойке.		30
4.	Техника борьбы лежа.	4	30
5.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	2	25
6.	Простейшие способы самообороны.		30
7.	Основные положения правил проведения соревнований.	2	10
8.	Агитационно-массовые мероприятия.	2	
9.	Участие в спаррингах и соревнованиях		20
	<b>ВСЕГО: 216 часов</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

### Содержание тем

*Вводное занятие.* История возникновения и развития самбо в нашей стране. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.

*Развитие и совершенствование основных физических качеств.* Содержание тем идентично теме 1 года обучения.

*Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.* Содержание тем идентично теме 1 года обучения.

*Техника борьбы в стойке.* Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

*Техника борьбы лёжа.* Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.

*Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.* Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

*Простейшие способы самообороны.* Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

*Подвижные и спортивные игры и эстафеты.* Простейшие формы борьбы. Футбол.

Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

### **Рабочая программа – третий год обучения**

#### **Задачи:**

1. Развивать основные физические качества.
2. Совершенствовать навыки естественных и развивать навыки специальных видов движений.
3. Обучить 5-6 новым приемами из арсенала спортивного самбо.
4. Совершенствовать простейшие приёмы самообороны и обучить 2-3 новым приёмам самообороны.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 час 30 минут с сентября по июнь, за год 216 академических часов. Обязателен допуск врача. Особое внимание уделяется формированию правильного двигательного навыка в выполнении всех

технических действий и специальных упражнений. В тренировки включаются подвижные и спортивные игры, соревновательные элементы, простейшие виды борьбы. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

### Учебный план программы третий год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	4	30
2.	Техника самостраховки и акробатические элементы.		25
3.	Техника борьбы в стойке.		30
4.	Техника борьбы лежа.	4	30
5.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	2	25
6.	Простейшие способы самообороны.		30
7.	Основные положения правил проведения соревнований.	2	10
8.	Агитационно-массовые мероприятия.	2	
9.	Участие в спаррингах и соревнованиях		20
	<b>ВСЕГО: 216 часов</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

### Содержание тем

*Вводное занятие.* Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.

*Развитие и совершенствование основных физических качеств.* Содержание тем идентично теме 1 года обучения.

*Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.* Содержание тем идентично теме 1 года обучения.



*Техника борьбы в стойке.* Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

*Техника борьбы лёжа.* Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.

*Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.* Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

*Простейшие способы самообороны.* Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

*Подвижные и спортивные игры и эстафеты.* Простейшие формы борьбы. Футбол.

Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

### **Методика проведения занятий.**

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей. Вводная часть-5 мин.

Построение. Проверка. Объяснение задач. Упражнения на внимание. Подготовительная часть – 20 - 30 мин. Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

*Общая часть* включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. *Специальная часть* состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течении 10-20 мин. Основная часть – 1 час.

Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприёмов. Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток применяются простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

Заключительная часть- 10 мин.

Включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома. Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), борцовки (специальные ботинки) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Обучение строится на основных принципах спортивной тренировки: сознательности, активности, наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности. При сознательном и активном отношении занимающихся к тренировочному процессу достигается высокая прочность знаний, умений и навыков.

Место проведения спортивный зал, оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами, макетами холодного и огнестрельного оружия.

### **Требования к руководителю занятий**

1. Постоянно контролировать занимающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все требования руководителя занятий.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать обучающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
3. При получении травмы кем-либо из обучающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

### **Требования к обучающимся**

1. Внимательно слушать и выполнять команды тренера. Запрещается выполнение приёмов и упражнений без его разрешения.
2. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.

3. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны. Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
4. Без разрешения тренера не покидать место занятий. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и с разрешения руководителя убыть домой.
5. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять все распоряжения и команды тренера.

#### **Методическая литература и мультимедийные учебные пособия:**

1. Харлампиев А.А., Борьба самбо, ФиС , 1964 г
2. Харлампиев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2004 г.
3. Галочкин Г.П, Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
4. Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.
5. Под ред. Ю.А.Шулики, Борьба греко-римская, Феникс, Ростов-на-Дону, 2004 г.
6. Куринной И., Самбо для профессионалов, чч. 1,2,3, Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 20032005 гг.
7. Гончаров А. В., Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
8. Тарас А. Е., Рукопашный бой, АСТ, Москва 2003 г.