

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования
«Детско-юношеский центр»

Принято решением педагогического совета
Протокол № 63 от 06.07.22г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО ДЮЦ
Красногорова Ю.А.
Приказ № 57 от 06.07.22г. 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2022-2023 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Самбо»

Форма реализации программ: очная

Год обучения - 1;

Номер группы - 1;

Возраст обучающихся – 10-11 лет

Составитель:

Гришаев Евгений

Аркадьевич, педагог доп.
образования

2022 г

ГО Верхний Тагил

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Самбо» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Самбо», которая ставит своей целью: формирование здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо

Программа адресована детям 10-17 лет и рассчитана на 2 года обучения.

В 2022-2023 учебном году по программе обучаются дети:

10-11 лет, 1 год обучения, общий объем часов – 216

Цель общеразвивающей программы:

- формирование здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо.

Задачи общеразвивающей программы:

1.обучающие

-обучение основам техники и тактики борьбы самбо;

-формировать знания об истории самбо.

2.развивающие

-развитие физических и специальных качеств самбиста.

3.воспитательные

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств;

Количество групп 1-го года обучения – 1

Количество обучающихся в каждой группе – 12-20 человек.

Формы организации процесса обучения:

- Очная;
- Индивидуально-групповая;
- Групповая.

Текущая аттестации проходит в период с **19.12.22 по 23.12.22 г.**

Промежуточная аттестация проходит в период с **15.05.23 по 24.05.23.**

Диагностика проходит с **13.04.23 по 06.05.23**

**Календарно-тематический план
Группы
1-й года обучения**

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№	Раздел программы, тема занятия	Итого часов	Краткое содержание занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Изучение броска задняя подножка под выставленную ногу	2	Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиен, предупреждение травм». Изучение броска задняя подножка под выставленную ногу. Учебная схватка на выполнение задней подножки.	Сентябрь	
2	Изучение броска рывком за пятку	2	Изучение броска рывком за пятку. Учебные схватки с односторонним сопротивлением: броски с захватом ног, бросок рывком за пятку.		
3	Изучение выведения из равновесия рывком с захватом руки и шеи	2	Беседа на тему «Правила проведения болевых приемов на руки». Изучение выведения из равновесия рывком с захватом руки и шеи.		
4	Изучение броска через бедро с захватом пояса	2	Изучение броска через бедро с захватом пояса. Учебная схватка на выполнение броска через бедро.		
5	Изучение броска задняя подножка с захватом пояса	2	Беседа на тему «Физическая культура и спорт РФ». Изучение броска задняя подножка с захватом пояса. Изучение защиты от броска через бедро. Схватка с односторонним сопротивлением.		
6	Изучение броска - выведение из равновесия рывком с падением	2	Изучение броска - выведение из равновесия рывком с падением. Учебная схватка на выполнение броска выведением из равновесия. Беседа на тему «Участие самбистов страны в международных соревнованиях». Подведение итогов урока.		
7	Изучение задней подножки с захватом руки и ноги	2	Изучение задней подножки с захватом руки и ноги. Учебные схватки на выполнение подножек с захватом ноги. Изучение защит от бросков захватом ноги. Схватка в замедленном темпе.		
8	Изучение броска передней подножкой с захватом руки и	2	Изучение броска передней подножкой с захватом руки и		

	пояса		пояса. Изучение защиты от броска задней подножкой. Учебные схватки. Беседа на тему «Оценка приемов. Определение победителя в схватке».		
9	Изучение боковой подсечки с захватом рук снизу	2	Изучение боковой подсечки с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. Учебные схватки на выполнение подсечек.		
10	Изучение броска зацепом изнутри	2	Изучение броска зацепом изнутри. Изучение защит от боковой подсечки. Учебные схватки на выполнение зацепов. Вольные схватки в борьбе лежа.		
11	Изучение броска захватом шеи сверху и туловища снизу.	2	Беседа на тему «Мышечная система человека». Изучение броска захватом шеи сверху и туловища снизу. Соревнования на выполнение переворотов (абсолютное первенство группы).		
12	Изучение броска через голову.	2	Изучение броска через голову. Изучение защит от зацепов. Учебно-тренировочные схватки для совершенствования удержания сбоку и уха довод от него. Схватка с захватом одной рукой. Вольные схватки.		
13	Соревнования	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо среди юношей и девушек, посвященный Дню Российской Гвардии		
14	Изучение броска через бедро с падением.	2	Изучение броска через бедро с падением. Изучение защит от броска через голову. Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Вольная схватка.	Октябрь	
15	Изучение выведения из равновесия с захватом проймы	2	Изучение выведения из равновесия с захватом проймы (с падением и без падения). Схватка с изменением стойки		
16	Изучение броска захватом ног.	2	Беседа на тему «Краткий обзор развития самбо». Изучение броска захватом ног. Схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.		
17	Изучение задней подножки с колена.	2	Беседа на тему «Понятие о защитах, контрприемах, комбинациях». Изучение задней подножки с колена. Схватка с односторонним сопротивлением проведению подножек. Схватка на одной ноге. Вольная схватка.		
18	Изучение боковой подсечки	2	Беседа на тему «Основные		

	при отступлении противника		захваты и дистанции в борьбе самбо». Изучение боковой подсечки при отступлении противника. Учебные схватки на выполнение боковых подсечек. Вольные схватки с переменной партнеров.	
19	Изучение передней подножки с колена	2	Беседа на тему «Оборудование зала для самбо и инвентарь». Изучение передней подножки с колена.	
20	Изучение передней подсечки с захватом рук	2	Беседа на тему «Форма самбиста. Ее изготовление и уход за ней». Изучение передней подсечки с захватом рук. Учебная схватка на выполнение передних подсечек. Схватка в низкой стойке (5 мин). Вольная схватка.	
21	Учебные схватки на выполнение бросков зацепами.	2	Учебные схватки на выполнение бросков зацепами. Вольная схватка (8 мин).	
22	Изучение броска через голову с упором голенью в живот.	2	Беседа на тему «Строение и функции пищеварительной системы. Органы выделения». Изучение броска через голову с упором голенью в живот. Учебные схватки на выполнение бросков через голову. Вольные схватки уставшего с отдохнувшим.	
23	Изучение броска захватом руки под плечо	2	Беседа на тему «Причины травм». Изучение броска захватом руки под плечо. Учебная схватка на выполнение бросков с падением. Схватка при отступлении. Вольные схватки.	
24	Контрольные нормативы	2	Первенство городского округа Верхний Тагил по общей физической подготовке среди спортивных секций	
25	Соревнования	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо, среди юношей и девушек	
26	Изучение задней подножки с захватом руки и одноименной ноги	2	Изучение задней подножки с захватом руки и одноименной ноги. Учебные схватки на проведение подножки с захватом ноги. Вольная схватка.	Ноябрь
27	Изучение передней подножки с захватом руки и ноги	2	Беседа на тему «Краткие сведения о строении и функциях организма» Изучение передней подножки с захватом руки и ноги. Учебные схватки на проведение подножек. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка.	
28	Изучение боковой подсечки при скрещивании ног.	2	Изучение боковой подсечки при скрещивании ног. Учебная	

			схватка на проведение боковых подсечек. Вольная схватка.	
29	Изучение передней подсечки с падением	2	Изучение передней подсечки с падением. Учебно-тренировочная схватка на выполнение подсечки с падением: Вольная схватка для развития силы.	
30	Изучение броска зацепом изнутри	2	Беседа на тему «Воспитание выдержки самбист Изучение броска зацепом изнутри одноименной ноги. Учебные схватки на проведение зацепов. Вольная схватка.	
31	Изучение броска зацепом снаружи	2	Изучение броска зацепом снаружи. Соревнование на проведение бросков с помощью ног.	
32	Изучение броска обвивом садясь	2	Беседа на тему «Методы развития силы». Изучение броска обвивом садясь. Учебно-тренировочная схватка на выполнение обвивов. Изучение защит от зацепа изнутри.	
33	Изучение броска зацепом стопой. Защита от зацепа снаружи.	2	Изучение броска зацепом стопой. Защита от зацепа снаружи. Учебно-тренировочные схватки на выполнение зацепа стопой. Схватки с партнерами различного роста. Вольные схватки.	
34	Изучение задней подножки с захватом руки и падением	2	Изучение задней подножки с захватом руки и падением. Учебно-тренировочная схватка на проведение этого приема. Вольная схватка в темпе. Вольные схватки на развитие выносливости.	
35	Изучение броска подхватом.	2	Изучение броска подхватом. Учебная схватка на проведение подхвата. Вольные схватки на развитие выносливости с переменной партнеров. Беседа на тему «Общие понятия о технике, основы техники и тактики самбо».	
36	Изучение броска — подхват с захватом ноги	2	Изучение броска — подхват с захватом ноги. Учебная схватка на выполнение подхватов с захватом ноги. Вольные схватки в темноте.	
37	Изучение приема — бросок через голову с захватом руки и пояса на спине	2	Изучение приема — бросок через голову с захватом руки и пояса на спине. Изучение защит от подхвата. Соревнования на выполнение бросков с захватом ног (обратная «пулька»).	
38	Соревнование	2	Турнир ГО Верхний Тагил по самбо среди юношей и девушек, посвященный Всероссийскому Дню самбо	

39	Изучение броска через бедро с захватом пояса через одноименное плечо	2	Изучение броска через бедро с захватом пояса через одноименное плечо. Изучение защит от броска через голову. Схватка в непривычной стойке. Учебно-тренировочная схватка на отработку захвата пояса через одноименное плечо.	Декабрь	
40	Изучение броска с захватом руки на плечо	2	Беседа на тему «Методы воспитания решительности самбиста». Изучение броска с захватом руки на плечо. Учебно-тренировочная схватка на выполнение броска с захватом руки. Вольные схватки.		
41	Изучение броска рывком за пятки	2	Изучение броска рывком за пятки. Учебные схватки на выполнение захватов ног. Вольные схватки на ковре малого размера.		
42	Изучение броска захватом руки и ноги изнутри	2	Беседа на тему «Основы методики обучения и тренировки». Изучение броска захватом руки и ноги изнутри. Учебная схватка на выполнение этого броска. Вольные схватки с более сильным или слабым противником.		
43	Изучение бокового переворота.	2	Беседа на тему «Понятие о тактике самбо». Изучение бокового переворота. Учебно-тренировочная схватка на проведение серии приемов при атаке.		
44	Изучение «мельницы» с захватом разноименной ноги изнутри	2	Беседа на тему «Виды тактики (на падение и оборона)». Изучение «мельницы» с захватом разноименной ноги изнутри. Соревнования по правилам греко-римской борьбы.		
45	Изучение задней подножки с захватом ноги и шеи	2	Изучение задней подножки с захватом ноги и шеи (туловища). Учебные схватки на выполнение подножки. Вольная схватка (10 мин).		
46	Изучение передней подножки с захватом руки и отворота	2	Изучение передней подножки с захватом руки и отворота. Учебная схватка на выполнение этой подножки. Вольная схватка.		
47	Изучение боковой подсечки.	2	Беседа на тему «Воспитательное значение обучения». Изучение боковой подсечки. Учебная схватка на выполнение подсечки. Вольные схватки с переменной партнеров.		
48	Изучение передней подсечки в колено	2	Изучение передней подсечки в колено. Учебная схватка на выполнение подсечки. Вольная схватка без курток.		
49	Изучение приема — зацеп изнутри толчком	2	Изучение приема — зацеп изнутри толчком. Учебная		

			схватка на выполнение этого приема. Вольная схватка.		
50	Изучение боковой подсечки при наступлении противника	2	Изучение боковой подсечки при наступлении противника. Учебные схватки на выполнение подсечек. Силовая борьба.		
51	Соревнование	2	Новогодний турнир городского округа Верхний Тагил по самбо среди юношей и девушек		
52	Изучение броска — обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади.	2	Изучение броска — обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади. Учебные схватки на выполнение обвива с захватом одноименной руки и пояса сзади. Вольные схватки сильного спортсмена со слабым.		
53	Изучение приема — бросок зацепом стопой садясь.	2	Беседа на тему «Указания перед соревнованиями». Изучение приема — бросок зацепом стопой садясь. Учебная схватка на выполнение захвата стопой. Вольные схватки. IV. Построение группы, подведение итогов урока.		
54	Изучение приема -подхват с захватом рукава и проймы		Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований». Изучение приема -подхват с захватом рукава и проймы. Учебная схватка на выполнение подхвата. Защиты от броска «мельницей». Вольная схватка с «засуживанием».		
55	Изучение броска охват с захватом ноги	2	Изучение броска охват с захватом ноги. Учебные схватки на выполнение этого броска. Учебные схватки на техническое выполнение приемов. Вольная схватка.		
56	Изучение броска «ножницами»	2	Изучение броска «ножницами». Учебные схватки на выполнение бросков с падением. Схватка с переменной партнеров. Вольная		
57	Изучение броска боковое бедро	2	Изучение броска боковое бедро. Учебные схватки на выполнение бросков через бедро. Защиты от «мельницы». Вольная схватка с целью доведения противника до усталости.		
58	Изучение броска - подхват с захватом руки и отворота.	2	Изучение броска - подхват с захватом руки и отворота. Учебная схватка на выполнение бросков подхватом, Беседа на тему «Использование захвата для подготовки нападения». Схватки с переменной захватов. Вольная схватка.		
59	Изучение броска отхватом.	2	Изучение броска отхватом. Беседа на тему «Как вызвать нужные усилия и движения противника и	Январь	

			замаскировать свои действия». ■ Схватка с односторонним сопротивлением. Схватка с переменной партнера. Вольные схватки.	
60	Контрольные нормативы	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовки среди спортивных секций	
61	Соревнования	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо среди юношей и девушек. Посвященный Дню воинской славы России (День снятия блокады города Ленинграда)	
62	Изучение броска чучела через грудь	2	Изучение броска чучела через грудь. Схватка с захватом рукавов. Вольная схватка.	
63	Изучение броска сталкиванием захватом ног	2	Изучение броска сталкиванием захватом ног. Учебная схватка на выполнение броска захватом ног. Беседа на тему «Тактика схватки». Схватка с переменной партнеров.	
64	Изучение броска с захватом руки и одноименной голени снаружи	2	Изучение броска с захватом руки и одноименной голени снаружи. Учебная схватка на выполнение бросков с захватом ног. Беседа на тему «Воспитание морально-волевых качеств».	
65	Изучение броска обратным захватом пятки изнутри	2	Изучение броска обратным захватом пятки изнутри. Учебная схватка на выполнение захватов ног. Схватка с переменной партнеров. Вольная схватка. Беседа на тему «Воспитание решительности».	
66	Изучение броска	2	Изучение броска с захватом руки и голени сбоку. Вольная схватка с подгонкой веса. Беседа на тему «Подготовка к соревнованиям».	
67	Изучение «мельницы» с захватом разноименной ноги снаружи	2	Беседа на тему «Разбор прошедших соревнований». Изучение «мельницы» с захватом разноименной ноги снаружи. Схватка с захватом пояса. Вольная схватка для совершенствования техники и тактики.	
68	Изучение броска захватом руки и обратным захватом ноги спереди	2	Изучение броска захватом руки и обратным захватом ноги спереди, Схватка с партнером, уходящим в борьбу лежа. Вольная схватка.	
69	Учебная схватка на выполнение подножек	2	Учебная схватка на выполнение подножек. Схватка с партнером, захватившим край рукава. Вольная схватка.	
70	Изучение задней подножки	2	Изучение задней подножки на	Февраль

	на пятке с захватом туловища сбоку		пятке с захватом туловища сбоку. Учебно-тренировочная схватка на выполнение подножки. Беседа на тему «Использование усилий противника для победы». Вольная схватка (самбисты атакуют сериями приемов).		
71	Изучение передней подножки на пятке с захватом рукава и одноименного отворота	2	Изучение передней подножки на пятке с захватом рукава и одноименного отворота. Учебная схватка на выполнение подножки. Схватка с согнувшимся соперником. Вольная схватка с переходом из одного положения в другое.		
72	Соревнования	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо среди юношей, посвященный Дню защитника Отечества		
73	Изучение боковой подсечки в темп шагов	2	Изучение боковой подсечки в темп шагов. Учебная схватка на выполнение подсечки. Беседа на тему «Тактика подавления сопротивления противника силой и быстротой». Схватка с контратакующими.		
74	Изучение задней подсечки	2	Изучение задней подсечки. Учебная схватка на выполнение подсечки. Схватка на проведение приемов с захватом одной рукой. Вольная схватка.		
75	Изучение подхвата изнутри	2	Изучение подхвата изнутри. Учебная схватка на выполнение подхвата. Схватки с односторонним нападением. Вольная схватка.	Март	
76	Изучение броска «ножницы»	2	Изучение броска «ножницы». Схватка на выполнение бросков с захватом пояса через одноименное плечо. Беседа на тему «Способы проведения разведки». Вольная схватка		
77	Изучение приема — бросок через бедро с захватом пояса через разноименное плечо	2	Изучение приема — бросок через бедро с захватом пояса через разноименное плечо. Соревнования в устойчивости. Беседа на тему «Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей».		

78	Изучение броска «вертушка»	2	Изучение броска «вертушка». Схватка с противником, стремящимся победить в течение 2 мин. Схватки групповые. Вольная схватка с назначением	
79	Изучение передней подножки со скрещиванием захваченных рук	2	Изучение передней подножки со скрещиванием захваченных рук. Учебные схватки на выполнение подножки. Вольная схватка с назначением судей,	
80	Изучение задней подножки на пятке с захватом руки через спину	2	Изучение задней подножки на пятке с захватом руки через спину. Учебная схватка на выполнение подножки. Схватка с обманывающим противником. Вольная схватка.	
81	Изучение броска заваливанием с захватом руки и шеи	2	Беседа на тему «Анализ техники защиты от бросков». Изучение броска заваливанием с захватом руки и шеи. Изучение броска с захватом руки и упором в колено. Учебная схватка на выполнение заваливания. Вольная схватка с назначением судей из занимающихся.	
82	Изучение приема — выведение из равновесия толчком	2	Беседа на тему «Анализ техники защиты от болевых приемов». Изучение приема —	

			выведение из равновесия толчком. Вольная схватка без курток.		
83	Изучение броска с зацепом изнутри с захватом ноги	2	Изучение броска с зацепом изнутри с захватом ноги. Учебные схватки на выполнение зацепа изнутри с захватом ноги. Схватка с партнером, захватившим сзади.		
84	Изучение обвива с захватом пояса через плечо	2	Изучение обвива с захватом пояса через плечо. Учебная схватка на выполнение приемов с захватом пояса через плечо.		
85	Соревнование	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо, среди юношей и девушек посвященный Дню внутренних войск МВД России		
86	Изучение броска зацепом стопой изнутри	2	Изучение броска зацепом стопой изнутри. Учебная схватка на выполнение зацепа стопой изнутри. Учебная схватка на выполнение бросков захватом ноги. Вольная схватка.		
87	Изучение броска обратным захватом ног	2	Изучение броска обратным захватом ног. Учебная схватка на выполнение броска захватом ног. Вольная схватка с предварительной сгонкой веса.		
88	Изучение броска подхватом изнутри с подшагиванием	2	Изучение броска подхватом изнутри с подшагиванием. Учебная схватка на выполнение подхвата. Схватка на изменение дистанции. Вольные схватки с форой		
89	Изучение броска через голову захватом руки и упором голенью	2	Беседа на тему «Общая и специальная физическая подготовка самбиста». Изучение броска через голову захватом руки и упором голенью. Учебная схватка на выполнение этого броска. Схватка на выполнение захвата.	Апрель	
90	Изучение броска захватом пятки изнутри	2	Изучение броска захватом пятки изнутри. Учебная схватка на захват ног. Схватка на уход из борьбы лежа в стойку. Вольные схватки		
91	Изучение броска — передний переворот	2	Изучение броска — передний переворот. Схватка с назначением судей .		
92	Изучение «мельницы» с захватом разноименной руки под плечо	2	Изучение «мельницы» с захватом разноименной руки под плечо. Учебная схватка на выполнение «мельницы». Вольная схватка на выполнение этого приема.		
93	Изучение броска зацепом стопой и захватом одноименной руки и пояса	2	Изучение броска зацепом стопой и захватом одноименной руки и пояса. Учебная схватка на		

			выполнение бросков зацепом стопой с захватом одноименной руки и пояса. Тренировочная схватка с назначением судей .		
94	Изучение броска — подхват со скрещиванием рук	2	Изучение броска — подхват со скрещиванием рук. Учебная схватка на выполнение подхвата.		
95	Изучение приема — подсад изнутри	2	Беседа на тему «Проведение самостоятельной разминки». Изучение приема — подсад изнутри. Схватка с форой. Вольные схватки. Приемы самозащиты: помощь (взаимовыручка) при нападении с попыткой		
96	Изучение приема — подхват с отшагиванием	2	Беседа на тему «Понятие о планировании, планирование учебно-тренировочного процесса». Изучение приема — подхват с отшагиванием. Учебная схватка на выполнение подхвата. Вольная схватка.		
97	Соревнования	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по самбо, среди юношей и девушек		
98	Контрольные нормативы	2	Турнир городского округа Верхний Тагил по Общей Физической Подготовке, среди спортивных секций		
99	Изучение броска — задний переворот	2	Изучение броска — задний переворот, Схватка по тактическому плану. Вольная схватка.	Май	
100	Изучение броска — задний переворот	2	Изучение броска — задний переворот, Схватка по тактическому плану. Вольная схватка.		
101	Изучение броска подхват изнутри с зашагиванием	2	Изучение броска подхват изнутри с зашагиванием. Учебная схватка на выполнение броска подхватом. Схватка по индивидуальному тактическому плану.		
102	Изучение броска зацепом снаружи дальней одноименной ноги	2	Изучение броска зацепом снаружи дальней одноименной ноги. Учебная схватка на выполнение этого броска. Вольная схватка.		
103	Совершенствование броска обвивом без падения	2	Беседа на тему «Правила соревнований, их организация и проведение». Совершенствование броска обвивом без падения. Учебная схватка на выполнение броска обвивом. Вольная схватка.		
104	Изучение приема — подхват изнутри под одноименную ногу	2	Беседа на тему «Морально-волевая подготовка». Изучение приема — подхват изнутри под одноименную ногу. Учебная схватка на выполнение		

			подхвата. Вольные схватки.		
105	Изучение броска через голову с упором в сгиб бедра	2	Изучение броска через голову с упором в сгиб бедра. Учебная схватка на выполнение броска с падением. Вольные схватки.		
106	Вольные схватки	2	Беседа на тему «Организация активного отдыха и самостоятельные занятия». Вольные схватки.		
107	Изучение броска захватом ног и выносом их в сторону	2	Изучение броска захватом ног и выносом их в сторону. Схватка при наступлении. Вольная схватка с форой.		
108	Изучение броска «мельница»	2	Изучение броска «мельница». В борьбе лежа: изучение переворота с косым захватом. Соревнование на проведение болевых приемов. Вольная схватка на выносливость.		
ИТОГО:		216			