

Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная  
школа № 233 с углубленным изучением иностранных языков  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

**ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете  
протокол № 1 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНО**



Директор ГБОУ средней школы № 233  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Полова Н.С.  
от 02.09.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

педагога дополнительного образования

Субханкулова Светлана Петровна

высшей квалификационной категории

Общеобразовательная общеразвивающая программа: **Самбо**

Срок реализации программы: **3 года**

Количество часов по программе: **216/ 216/216 часов**

Год обучения детей по программе (в текущем году): **первый**

Группа **№ 1.1**

Возраст детей, обучающихся в текущем году: **7-11 лет**

Режим занятий: **3 раза в неделю по 2 часа**

**2024 – 2025 учебный год**

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство и культура.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризация спорта.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни.

Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины. Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза. – Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Занятие борьбой в полной мере обеспечивает укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

**ГРУППА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ 2024-2025 УЧ.ГОДА**

**1-й год обучения**

<b>№</b>		<b>Раздел, тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	1 неделя	Правила техники безопасности. Изучение приёмов самостраховки	2
2	1 неделя	Самостраховка при падении на бок	2
3	1 неделя	Самостраховка при падении на бок	2
4	2 неделя	Правила техники безопасности. Изучение приёмов самостраховки	2
5	2 неделя	Самостраховка при падении на бок	2
6	2 неделя	Самостраховка при падении на бок	2
7	3 неделя	Правила техники безопасности. Изучение приёмов самостраховки	2
8	3 неделя	Самостраховка при падении на бок	2
9	3 неделя	Самостраховка при падении на бок	2
10	4 неделя	Правила техники безопасности. Изучение приёмов самостраховки	2
11	4 неделя	Самостраховка при падении на бок	2
12	4 неделя	Самостраховка при падении на бок	2
13	5 неделя	Правила техники безопасности. Изучение приёмов самостраховки	2
14	5 неделя	Самостраховка при падении на спину	2
15	5 неделя	Самостраховка при падении на спину	2
16	6 неделя	Правила техники безопасности. Изучение приёмов самостраховки	2
17	6 неделя	Самостраховка при падении на спину	2
18	6 неделя	Самостраховка при падении на спину	2
19	7 неделя	Правила техники безопасности. Изучение приёмов самостраховки	2
20	7 неделя	Удержание с боку	2
21	7 неделя	Изучение приема задняя подножка	2
22	8 неделя	Правила техники безопасности. Изучение приёмов самостраховки	2
23	8 неделя	Удержание с боку	2
24	8 неделя	Изучение приема задняя подножка	2
25	9 неделя	Правила техники безопасности. Изучение приёмов самостраховки	2
26	9 неделя	Удержание с боку	2
27	9 неделя	Изучение приема задняя подножка	2
28	10 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
29	10 неделя	Удержание с боку	2
30	10 неделя	Изучение приема задняя подножка	2
31	11 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
32	11 неделя	Удержание с боку	2
33	11 неделя	Изучение приема задняя подножка	2
34	12 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
35	12 неделя	Удержание с боку	2
36	12 неделя	Изучение приема задняя подножка	2
37	13 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
38	13 неделя	Удержание с боку	2
39	13 неделя	Изучение приема задняя подножка	2
40	14 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2

41	14 неделя	Выведение из равновесия рывком	2
42	14 неделя	Выведение из равновесия рывком	2

43	15 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
44	15 неделя	Выведение из равновесия рывком	2
45	15 неделя	Выведение из равновесия рывком	2
46	16 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
47	16 неделя	Выведение из равновесия рывком	2
48	16 неделя	Выведение из равновесия рывком	2
49	17 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
50	17 неделя	Изучение удержания поперек	2
51	17 неделя	Изучение удержания поперек	2
52	18 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
53	18 неделя	Изучение удержания поперек	2
54	18 неделя	Изучение удержания поперек	2
55	19 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
56	19 неделя	Изучение удержания поперек	2
57	19 неделя	Изучение удержания поперек	2
58	20 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
59	20 неделя	Изучение броска – выведение из равновесия с падения	2
60	20 неделя	Изучение броска – выведение из равновесия с падения	2
61	21 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
62	21 неделя	Изучение броска – выведение из равновесия с падения	2
63	21 неделя	Изучение броска – выведение из равновесия с падения	2
64	22 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
65	22 неделя	Изучение броска – выведение из равновесия с падения	2
66	22 неделя	Изучение броска – выведение из равновесия с падения	2
67	23 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
68	23 неделя	Изучение броска – выведение из равновесия с падения	2
69	23 неделя	Изучение броска – выведение из равновесия с падения	2
70	24 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
71	24 неделя	Изучение броска – выведение из равновесия с падения	2
72	24 неделя	Изучение броска – выведение из равновесия с падения	2
73	25 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
74	25 неделя	Задняя подножка с захватом руки и ноги	2
75	25 неделя	Задняя подножка с захватом руки и ноги	2
76	26 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
77	26 неделя	Задняя подножка с захватом руки и ноги	2
78	26 неделя	Задняя подножка с захватом руки и ноги	2
79	27 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
80	27 неделя	Задняя подножка с захватом руки и ноги	2
81	27 неделя	Задняя подножка с захватом руки и ноги	2
82	28 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
83	28 неделя	Задняя подножка с захватом руки и ноги	2
84	28 неделя	Задняя подножка с захватом руки и ноги	2
85	29 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
86	29 неделя	Задняя подножка с захватом руки и ноги	2
87	29 неделя	Задняя подножка с захватом руки и ноги	2

88	30 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
89	30 неделя	Задняя подножка с захватом руки и ноги	2
90	30 неделя	Задняя подножка с захватом руки и ноги	2
91	31 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
92	31 неделя	Изучение броска передней подножки	2
93	31 неделя	Изучение броска передней подножки	2
94	32 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
95	32 неделя	Изучение броска передней подножки	2
96	32 неделя	Изучение броска передней подножки	2
97	33 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
98	33 неделя	Изучение броска передней подножки	2
99	33 неделя	Изучение броска передней подножки	2
100	34 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
101	34 неделя	Изучение броска передней подножки	2
102	34 неделя	Изучение броска передней подножки	2
103	35 неделя	ОФП, Силовая тренировка	2
104	35 неделя	Изучение броска передней подножки	2
105	35 неделя	Изучение броска передней подножки	2
106	36 неделя	Учебные схватки	2
107	36 неделя	Учебные схватки	2
108	36 неделя	Итоговое занятие для родителей	2
		ИТОГО	216

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«Самбо» на 2024-2025 учебный год.**

**Педагога Субханкуловой Светланы Петровны**

Год обучения, номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1.1	02.09.2024	25.05.2025	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

