

Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования»
Дальнереченского муниципального округа Приморского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа с. Веденка»
Дальнереченского муниципального округа Приморского края



ПОТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «ДЮСШ с. Веденка»
Л.О. Корчака

Приказ № 28-ж от «10» июня 2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
С. ВЕДЕНКА" ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С. ВЕДЕНКА"
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Самбо

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Бондаренко Петр Григорьевич,
Тренер-преподаватель

с. Веденка

2026

Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГШРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность данной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников. Занятия борьбой самбо способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима. Так же актуальность данной программы состоит в том, что самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень программы - стартовый.

Язык реализации программы - государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения программы – стартовый.

Адресат программы - программа рассчитана на обучающихся МОБУ «СОШ с. Веденка» Дальнереченского муниципального округа в возрасте 7-16 лет, желающих заниматься борьбой самбо.

Особенности организации образовательного процесса

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющие медицинское разрешение для занятий по борьбе самбо. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонифицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления обучающегося или родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 18-20 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы – 192 часа.

Учебная нагрузка (в неделю) - 6 академических часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать интерес у обучающихся МОБУ «СОШ с. Веденка» в возрасте 7-16 лет к занятиям самбо.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
3. Воспитать дисциплинированность.

Развивающие:

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений;
2. Развить умения, необходимые для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
3. Развить специальные физические качества, необходимые борцу.

Обучающие:

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности самбо;
2. Обучить базовым приемам борьбы;
3. Обучить основам техники и тактики в самбо.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	50	4	46	

1.1	Строевые упражнения	12	1	11	наблюдение
1.2	Общие подготовительные упражнения	13	1	12	наблюдение
1.3	Координационные упражнения	12	1	11	наблюдение
1.4	Развивающие упражнения	13	1	12	наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	52	6	46	
2.1	Упражнения для развития силы	9	1	8	наблюдение
2.2	Упражнения для развития быстроты	8	1	7	наблюдение
2.3	Упражнения для развития гибкости	8	1	7	наблюдение
2.4	Упражнения для развития ловкости	8	1	7	наблюдение
2.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	9	1	8	наблюдение
2.6	Упражнения для развития выносливости	10	1	9	наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	60	10	50	
3.1	Техническая подготовка	30	5	25	Зачет
3.2	Тактическая подготовка	30	5	25	Зачет
4.	Психологическая	15	2	13	
4.1	Упражнения психологической подготовки	8	1	7	наблюдение
4.2	Упражнения специальной психологической подготовки	7	1	6	наблюдение
5	Соревнования	8	1	7	
6.	Контрольные испытания	7	1	6	Зачет
	Итого	192	24	168	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Общая Физическая подготовка

1.1. Тема: Строевые упражнения

Теория. Гигиена физической культуры и спорта.

Практика. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

1.2. Тема: Общие подготовительные упражнения

Теория. Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований.

Практика. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями. Прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями. Переползания вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. Упражнения с предметами. Скалками, гантелями, мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в 12 длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега. Спортивные игры. Футбол. Подвижные игры и эстафеты.

1.3. Тема: Координационные упражнения

Теория. Гигиена физической культуры и спорта. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.

Практика. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного

положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

1.4. Тема: Развивающие упражнения

Теория. Понятие о травмах и их причинах.

Практика. Подвижные игры и эстафеты (с элементами бега, прыжков, переползаний, расстановкой и собиранием предметов).

2. Раздел: Специальная физическая подготовка

2.1. Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнений с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

2.2. Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Средства для развития быстроты. Основы техники бега.

Практика. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком, спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

2.3. Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и

перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

2.4. Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Виды ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

2.5. Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание 8 предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

2.6. Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины переутомления.

Практика. Спортивная игра: мини-футбол.

3. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

3.1. Тема: Техническая подготовка

Теория. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты.

Практика. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

3.2. Тема: Тактическая подготовка

Теория. Приемы самбо.

Практика. Боковая подсечка. Боковая подсечка при движении противника вперед. Боковая подсечка при движении противника назад. Боковая подсечка противнику, встающему с колен. Боковая подсечка при движении противника в сторону. Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног. Боковая подсечка с захватом ноги снаружи. Боковая подсечка в темп шагов. Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено. Зацеп изнутри. Зацеп стопой. Зацеп голенью и стопой (обвив). Отхват. Отхват с захватом ноги снаружи. Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов. Выведение из равновесия с захватом рукавов. Подбив голенью. Вертушка. Подхват. Подхват изнутри. Подхват с захватом ноги снаружи. Перегибание локтя при помощи ног сверху. Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо. Рычаг локтя при помощи туловища сверху. Рычаг локтя с захватом руки между ног. Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь. Узел поперек. Выкручивание плеча подниманием локтя. Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке». Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа). Рычаг колена между ног. Узел ноги ногой. Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами. Ущемление ноги (икроножной мышцы). Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

4. Раздел: Психологическая подготовка

4.1. Тема: Упражнения психологической подготовки

Теория. Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика. Выполнение общих физических упражнений.

4.2. Тема: Упражнения специальной психологической подготовки

Теория. Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств.

Практика. Выполнение общих физических упражнений.

5. Раздел: Соревнования

Теория. Особенности организации и проведения соревнований. Значение и виды соревнований.

Практика. Подготовка и оборудование мест соревнований, и их оформление. Открытые и закрытые соревнования. Участие в соревнованиях.

6. Раздел: Контрольные испытания

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет:

- относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

У обучающегося будут:

- сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

Метапредметные результаты:

Обучающийся приобретёт:

- основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- умение управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- основные правила борьбы самбо.

Обучающийся будет уметь:

- применять физические упражнения для самостоятельных занятий;
- участвовать в соревнованиях школы, района.

Обучающийся будет владеть:

- основами технических и тактических действий в самбо.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Борцовский ковер;
- Набивные мячи – 3 штук;
- Перекладины для подтягивания в висе – 3 штук;
- Гимнастические скакалки – 20 штук;
- Гимнастические маты;
- Гимнастические скамейки – 4 штуки;
- Гимнастическая стенка.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- картотека упражнений по самбо (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в самбо;
- «Правила борьбы самбо»;
- «Правила судейства в самбо».

Интернет-ресурсы:

1. *Официальный сайт ФГБУ «ФЦОМОФВ»* [Электронный ресурс] URL: <https://фцомов.рф/page361/projects/page36/>.
2. *Обучение техники борьбы самбо.* [Электронный ресурс] URL: <https://multiurok.ru/files/obuchieniie-tiekhniki-bor-by-sambo.html>.
3. *Теория и методика по самбо* [Электронный ресурс] URL: <https://kgufkst.ru/file/?id=35664>.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-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 санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»;
- методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 17.02.2026 № пр. 23а-135;
- Устав МБУ ДО «ДЮСШ с. Ведынка».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Аттестация (тестирование) обучающихся по программе «Самбо» состоит из трех этапов: *входного контроля, текущего контроля и промежуточной аттестации*. Каждый из этих этапов преследует свои цели и проводится в разное время.

Входной контроль проводится в начале учебного года или при зачислении нового обучающегося в группу с целью определения начального уровня физической подготовки и владения основными техническими элементами лыжной подготовки.

Текущий контроль – проводится на регулярных тренировках в течение всего учебного года с целью мониторинга динамики развития физических качеств и технических навыков. Этот вид контроля помогает педагогу своевременно вносить

коррективы в тренировочный процесс, акцентируя внимание на проблемных зонах. Также текущий контроль мотивирует обучающихся к постоянному совершенствованию.

Промежуточная аттестация проводится в середине и в конце учебного года для оценки достигнутого уровня знаний и умений по сравнению с начальными показателями. Промежуточная аттестация помогает определить, насколько обучающиеся усвоили материал, соответствуют ли их успехи поставленным целям.

Формы контроля: беседа, тестирование, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, соревнования, зачёт.

Беседа – позволяет устанавливать непосредственный контакт между педагогом и обучающимся, в процессе которого педагог получает широкие возможности для изучения индивидуальных особенностей усвоения обучающимися материала.

Тестирование – проводятся для оценки физической подготовки и технических навыков. Например, тесты на скорость, выносливость, координацию, точность подачи и приёма мяча. Позволяет объективно оценить уровень физической готовности и технических умений обучающихся.

Педагогическое наблюдение – позволяет оценить поведение и успехи обучающихся на тренировках, отмечать их отношение к занятиям, мотивацию, взаимодействие в группе, соблюдение дисциплины и техники безопасности. Помогает вовремя заметить проблемы в обучении, скорректировать программу тренировок, улучшить атмосферу в группе и повысить вовлеченность обучающихся.

Контрольные упражнения – проводятся специальные упражнения, направленные на проверку конкретных навыков и физических качеств. Могут включать контрольные передачи, приёмы, подачи, прыжковую выносливость и др. Дают детальное понимание уровня овладения отдельными элементами техники и физическими качествами, что позволяет делать выводы о необходимости коррекции программы тренировок.

Соревнования – проводятся внутренние и внешние соревнования, мини-турниры с целью проверки умения применять теоретические знания в условиях реального соперничества, развития спортивного духа, командной работы, повышения

мотивации к обучению.

Зачёт – проводится в конце учебного года в виде итогового занятия, где обучающиеся демонстрируют освоенные навыки и знания с целью оценки уровня их подготовки, выявления достижений и определения готовности к переходу на следующий этап обучения. Это может быть практическое выполнение техник, решение теоретических вопросов или комбинированные задания.

Формы фиксации результатов:

- журнал учета посещаемости и успеваемости;
- протоколы соревнований и контрольных испытаний (сдачи нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке);
- информационная карта «Определение уровня развития физических качеств, обучающихся»;
- анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;
- анкета для обучающихся «Изучение интереса к занятиям у обучающихся объединения»;
- видеозаписи и фотографии с участием обучающихся в соревнованиях разного уровня.

Критерии оценки результативности освоения программы

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: *высокий, средний, низкий* и не должны противоречить следующим показателям:

Высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

Средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

Низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

2.3 Методические материалы

Методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям самбо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. метод упражнений;
2. игровой;
3. соревновательный;
4. круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки борьбы.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

1. Методы эмоционального стимулирования.
2. Методы формирования ответственности и обязательности.
3. Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств обучающихся.

Формы организации образовательного процесса:

1. командная;
2. малыми группами;
3. в парах;
4. индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

1. учебно-тренировочные;
2. комбинированные;
3. индивидуальные;
4. соревновательные;
5. командные.

Педагогические технологии:

1. Технология индивидуального обучения.
2. Технология коллективного взаимообучения.
3. Технология разноуровневого обучения.
4. Технологии проблемного обучения.
5. Технология игровой деятельности.
6. Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного самбиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

2.4 Календарный учебный график

Этап образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		32
Количество учебных дней		96
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2026- 30.12.2026
	2 полугодие	09.01.2027- 14.05.2027
Возраст детей, лет		7-16
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раз/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		192

2.5 Рабочая программа воспитания

1. Пояснительная записка

Программа направлена на воспитание школьников, обучающихся в рамках секции по «Самбо» посредством организации воспитательных мероприятий, направленных на изучение истории спортсменов родного края, культуры и традиций своего региона. Программа предусматривает участие детей в мероприятиях, способствующих развитию чувства гордости за свою малую родину, повышению интереса к историческому наследию и спорту родного края. Данная программа способствует формированию патриотической позиции и активного гражданского сознания у подростков, развивая личностные качества и создавая условия для самовыражения и творчества каждого участника секции.

2. Цель программы — формирование нравственных качеств личности, осознание своей принадлежности к российскому народу, развитие духовно-нравственных ценностей и повышение уровня физической подготовленности.

3. Задачи программы:

- Воспитание уважительного отношения к культуре и традициям народов России.
- Формирование осознанного понимания значимости исторического наследия.
- Развитие духовно-нравственных ценностей.
- Стимулирование спортивной активности и интереса к изучению спортсменов родного края.
- Развитие личностных качеств, востребованных в достижении поставленных целей.

Форма реализации программы: занятия, экскурсии, походы, встречи с интересными людьми, соревнования, тематические вечера и проекты.

Общее количество часов: 13 ч.

4. Планируемые результаты:

Обучающиеся смогут:

- Проявлять интерес к изучению спортсменов родного края.
- Уважительно относиться к известным спортсменам родного края.
- Использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Активно участвовать в муниципальных соревнованиях.

5. Содержание плана воспитательной работы

Занятие 1-2: Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»

Принять участие в четырехборье «Шиповка юных» среди спортсменов Дальнереченского муниципального округа, посвященное «Году единства народов России».

Занятие 3: Участие в соревновании по «Лапте» между группами ДЮСШ

Принять участие в командной игре «Лапта», стремиться к командному взаимодействию и к общей победе.

Занятие 4: Беседы «спортсмены нашего села» Встречи со спортсменами

Приглашение спортсменов, проживающих в с. Веденка. Беседы о прошлых соревнованиях. Победы и неудачи.

Занятие 5-6: Участие в муниципальном этапе по самбо

Принять участие в муниципальном этапе по борьбе самбо. Отбор лучших спортсменов.

Занятие 7-8: Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО

Принять участие в муниципальном этапе зимнего фестиваля ВФСК ГТО. Выявление спортсменов, набравших наибольшее количество баллов по физической подготовке.

Занятие 9-10: Участие в «Лыжне России 2027»

Принять участие в спортивно-массовом мероприятии «Лыжня России 2027» среди спортсменов Дальнереченского муниципального округа.

Занятие 11: Беседа о здоровом образе жизни

Беседа направлена на формирование таких навыков: От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку.

Занятие 12-13: Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО

Принять участие в муниципальном этапе летнего фестиваля ВФСК ГТО. Выявление спортсменов, набравших наибольшее количество баллов по физической подготовке.

2.6 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем в часах	Сроки проведения
1.	Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»	2	сентябрь

2.	«Лапта» между группами ДЮСШ	1	октябрь
3.	Беседы «Спортсмены нашего села» Встречи со спортсменами	1	ноябрь
4.	Участие в муниципальном этапе по самбо	2	декабрь
5.	Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО	2	январь
6.	«Лыжня России 2027»	2	февраль
7.	Беседа о здоровом образе жизни	1	март
8.	Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО	2	апрель

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Авилов В.И., Харахордин С.Е.* Новые возможности в технике борьбы самбо. 4-е изд. М.: Пофит Стайл, 2021.
2. *Авилов В.И., Харахордин С.Е.* Подготовка к выполнению нормативов по самбо в рамках ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО). М.: Пофит Стайл, 2021.
3. *Ломакина Е.В., Табаков С.Е.* Самбо - в школу. 1-11 классы. Программа дополнительного образования. М.: Просвещение, 2021.

Ссылки на электронные ресурсы:

1. *Официальный сайт ФГБУ «ФЦОМОФВ»* [Электронный ресурс] URL: <https://фцомов.рф/page361/projects/page36/> (дата обращения: 08.06.2026).
2. *Обучение техники борьбы самбо.* [Электронный ресурс] URL: <https://multiurok.ru/files/obucheniie-tiekhniki-bor-by-sambo.html> (дата обращения: 08.06.2026).
3. *Теория и методика по самбо* [Электронный ресурс] URL: <https://kgufkst.ru/file/?id=35664> (дата обращения: 08.06.2026).