

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования детский морской центр
Кронштадтского района Санкт-Петербурга
«Юный моряк»

Принята на заседании
педагогического совета

« 31 » августа 2020 г.
Протокол № 29

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО ДМЦ
Е.Л. Романчук

Приказ № 139-Д
« 01 » сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы
«САМБО»
1 год обучения
2020 – 2021 учебный год

Разработчик:
Громов Константин Валентинович,
педагог дополнительного образования

Кронштадт
2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» физкультурно-спортивной направленности.

Особенности организации образовательного процесса

На первом году обучения учащиеся получают общефизическую подготовку со специальной направленностью, простейшие формы борьбы, способы самообороны, изучают основные приемы в стойках, партере, знакомятся с историей борьбы Самбо, с развитием спорта в России. Форма занятий, преобладающая на первом году: учебно- тренировочная. Занятия состоят из двух частей: объяснение или показ и отработка приёмов техники.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия - великая спортивная держава

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей самбо.
- познакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
- обучить основам техники борьбы

Развивающие:

- привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом
- развить простейшие двигательные навыки.
- формировать у детей негативное отношение к вредным привычкам,

Воспитательные:

- воспитывать милосердие, доброту и доброжелательности, способность к состраданию и сопереживанию, готовности оказать помощь, терпимость
- воспитание навыков здорового образа жизни

Планируемые результаты I года обучения:

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- активное включение в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Метапредметные:

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач;
- умение слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении проблемы.

Предметные:

- знания правил и основных терминов, используемые в самбо;
- знания о значении тактической подготовки борьбы;
- умение выполнять простейшие приёмы самообороны;
- умение выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере.

Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Самбо»
на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	14.09.20	07.06.21	36 недель	72 дня	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа

Учебный план I года обучения

№ п/п.	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2.	Простейшие акробатические элементы	4	20	24	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
3.	Техника самостраховки	4	20	24	Контрольное задание педагогическое наблюдение
4.	Техника борьбы в стойке	4	16	20	Контрольное задание педагогическое наблюдение
5.	Техника борьбы лёжа	4	16	20	Контрольное задание педагогическое наблюдение
6.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	4	16	20	Контрольное Задание педагогическое наблюдение
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты		24	24	Педагогическое наблюдение
8	Соревнования		8	8	Соревнование, анализ участия
9	Итоговое занятие	1	1	2	Соревнование, анализ участия
	Итого	23	121	144	

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»
I года обучения**

1. Вводное занятие

Теория:

История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

2. Простейшие акробатические элементы

Теория:

Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика:

Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

3. Техника самостраховки

Теория:

Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика:

Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. Контрольные упражнения.

4. Техника борьбы в стойке

Теория:

Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика:

Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Контрольные упражнения.

5. Техника борьбы лёжа

Теория:

Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки

между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика:

Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. Контрольные упражнения

6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.

Теория:

Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика:

Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки. Контрольные упражнения.

7. Подвижные спортивные игры, эстафеты.

Практика:

Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

8. Соревнования

9. Итоговое занятие

Теория:

Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи. Показательное выступление.

Календарно - тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»
1 год обучения
2020-2021 учебный год

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1	Вводное занятие. История и развитие самбо в России.) Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды.	2	14.09.	
2.	Теория. Акробатический элемент: кувырок вперёд. отработка. Практика. Акробатические элементы	2	18.09.	
3.	Акробатический элемент кувырок назад. Знакомство, отработка	2	21.09.	
4.	Акробатический элемент кувырок через плечо. Знакомство, отработка.	2	25.09.	
5.	Акробатический элемент кувырок через препятствие в длину. Знакомство, отработка.	2	28. 09.	
6.	Акробатический элемент кувырок через препятствие в высоту. Знакомство, отработка.	2	02.10.	
7.	Акробатический элемент стойка на руках у стены. Знакомство, отработка.	2	05.10.	
8.	Акробатический элемент колесо. Знакомство, отработка.	2	09.10.	

9.	Акробатический элемент ходьба на руках. Знакомство, отработка.	2	12.10.	
10.	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка. Отработка.	2	16.10.	
11.	Кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо. Отработка	2	19.10.	
12.	Кувырок через препятствие в длину. Кувырок через препятствие в высоту. Подстраховка.	2	23.10.	
13.	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка, колесо. Отработка	2	26.10.	
14.	Зачётные упражнения	2	30.10.	
15.	Подвижные спортивные игры	2	02.11.	
16.	Изучение техники самостраховки. Отработка падения вперёд, через партнера, стоящего на коленях и предплечьях	2	06.11.	
17.	Отработка падения назад через партнера стоящего на коленях.	2	09.11.	
18.	Отработка падения вперёд, падение назад через партнера стоящего на коленях. Работа в спарринге.	2	13.11.	
19.	Падения назад через партнера, стоящего на коленях и предплечьях. Работа в спарринге.	2	16.11.	
20.	Отработка падения на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Работа в спарринге	2	20.11.	
21.	Отработка падения вперёд, через партнёра стоящего на и четвереньках. Работа в спарринге.	2	23.11.	

22.	Отработка падения назад, стоящего на четвереньках. Работа в спарринге.	2	27.11.	
23.	Отработка падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Работа в спарринге.	2	30.11.	
24.	Отработка падения на спину и на бок, держась за руку партнёра. Работа в спарринге.	2	04.12.	
25.	Отработка падения кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Работа в спарринге	2	07.12.	
26.	Выполнение падений и перекатов. Перекат через плечо	2	11.12.	
27.	Зачётные упражнения	2	14.12.	
28.	Соревнования	2	18.12.	
29.	Спортивные игры футбол, волейбол	2	21.12.	
30.	Изучение техники борьбы в стойке. Отработка.	2	25.12.	
31.	Захваты. Отработка	2	28.12.	
32.	Выведение из равновесия. Отработка	2	11.01	
33.	Передвижения. Отработка	2	15.01.	
34.	Броски: задняя подножка. Отработка	2	18.01.	
35.	Броски: передняя подножка. Отработка	2	22.01.	
36.	Броски: подсечка. Отработка	2	25.01.	
37.	Броски: задняя подножка с захватом ноги снаружи. Отработка	2	29.01.	
38.	Броски: бросок через бедро. Отработка	2	01.02.	
39.	Выведение из равновесия. Передвижения. Отработка.	2	05.02.	
40.	Броски: подсечка, через бедро. Отработка	2	08.02.	

41.	Зачётные упражнения.	2	12.02.	
42.	Спортивные эстафеты	2	15.02.	
43.	Изучение техники борьбы лёжа. Отработка.	2	19.02.	
44.	Перевороты. Отработка.	2	22.02.	
45.	Соревнования	2	26.02.	
46.	Удержания. Отработка.	2	01.03.	
47.	Болевые приёмы. Отработка.	2	05.03.	
48.	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, Отработка.	2	12.03.	
49.	Рычаг локтя с захватом руки между ногами Отработка.	2	15.03.	
50.	Узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия. Отработка.	2	19.03.	
51.	Перевороты. Удержания. Болевые приёмы. Отработка.	2	22.03.	
52.	Узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия. Отработка	2	26.03.	
53.	Перевороты. Удержания. Отработка.	2	29.03.	
54.	Болевые приёмы. Отработка.	2	02.04.	
55.	Зачётные упражнения.	2	05.04	
56.	Эстафеты с элементами акробатики.	2	09.04	
57.	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.	2	12.04	
58.	Отработка способов защиты от захватов.	2	16.04.	
59.	Отработка способов защиты от обхватов	2	19.04	
60.	Отработка освобождения от захватов за руку.	2	23.04	
61.	Отработка освобождения от захватов за руки.	2	26.04	
62.	Соревнования	2	30.04.	

63.	Освобождения от обхватов туловища спереди.	2	03.05.	
64.	Отработка освобождения от обхватов тулов сзади.	2	07.05	
65.	Срывы захватов противника после взятия одностороннего захвата.	2	14.05.	
66.	Отработка. Срывы захватов противника после взятия одностороннего захвата.	2	17.05	
67.	Отработка способов защиты от захватов и обхватов	2	21.05	
68.	Отработка освобождения от обхватов туловища спереди и сзади	2	24.05	
69.	Зачётные упражнения	2	28.05	
70.	Подвижные спортивные игры	2	31.05	
71.	Соревнования	2	04.06	
72.	Итоговое занятие. Показательные выступления	2	07.06	
	Итого	144		

Оценочные материалы

1 год обучения

1. Входной контроль.

Входной контроль проводится в сентябре с целью личностных качеств

Формы контроля: педагогическое наблюдение;

Критерии:

Личностные качества: внимание, воля, дружелюбие, коммуникативные навыки, активность, выдержка.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-6 балла начальный уровень

7-12 баллов средний уровень

13-18 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

2. **Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся по темам.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение -контрольные задания

Формы фиксации:

Оценочные таблицы, бланки контрольных упражнений, информационные таблицы.

3. **Промежуточный контроль** за первое полугодие проводится в конце декабря.

Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 1 полугодие и корректировки программы.

3.1.Личностные качества.

Критерии: дисциплинированность, трудолюбие, доброжелательность, взаимопомощь, сопереживание

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-5- баллов начальный уровень

6-10 баллов средний уровень

11-15 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

3.2.Метапредметные качества:

Критерии: умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач; умение слушать и вступать в диалог, соблюдение правил поведения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
начальный уровень - 1 балл	1-3 баллов - начальный уровень
средний уровень - 2 балла	4-6 баллов - средний уровень
высокий уровень - 3 балла	7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

3.3. Предметные:

Критерии: знания о развитии самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, умение выполнять акробатические элементы, элементы самостраховки,

Формы контроля:

-опрос

-контрольное задания

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
начальный уровень - 1 балл	1-5 баллов - начальный уровень
средний уровень - 2 балла	6-10 баллов - средний уровень
высокий уровень - 3 балла	11 -15 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

4. **Промежуточный контроль** за второе полугодие проводится в конце мая. Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 2 полугодие и корректировки программы.

4.1. Личностные качества:

Критерии: доброжелательность, взаимопомощь, сопереживание, упорство в достижении поставленных целей;

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
начальный уровень - 1 балл	1- 4 баллов начальный уровень
средний уровень - 2 балла	5- 8- баллов средний уровень
высокий уровень - 3 балла	9- 12- баллов высокий уровень

Формы фиксации:

-информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

4.2.Метапредметные

Критерии: участие в индивидуальной и коллективной деятельности; умение ставить перед собой задачу и решать её, слушать и вступать в диалог.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
начальный уровень - 1 балл	1-3 баллов -начальный уровень
средний уровень - 2 балла	4-6 баллов -средний уровень
высокий уровень - 3 балла	6-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

-информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

4.3.Предметные знания и умения.

Критерии: знания техники борьбы в стойке, правила безопасности при проведении тренировок, выполнение бросков и захватов, соблюдение правил подвижных игр и эстафет

Формы контроля:

-опросы,

-практическое задание,

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
активное участие - 3 балла	1-4 баллов -начальный уровень
не очень активное - 2 балла	5-8 баллов -средний уровень
не принимает участие 1 балл	9-12 баллов высокий уровень

В конце учебного года проводится анкетирование:

«Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворённости образовательным процессом в объединении»

«Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения».

Методическое обеспечение

1 год обучения

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Наглядный материал
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный метод	Инструкции по технике	Видеофильм «Самбо в России»
2	Простейшие акробатические элементы	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальная работа,	Нормативы, комплексы упражнений	Электронные презентации.
3	Техника самостраховки	Беседа, демонстрация технического действия, практическое занятие	Словесный метод, метод показа.	Нормативы, комплексы упражнений, презентации	Электронные презентации.
4	Техника борьбы в стойке	Беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Электронные презентации.

5	Техника борьбы лёжа	Беседа, просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации,	Электронные презентации.
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Беседа, практическое занятие	Рассказ, просмотр видео материалов, тренировка	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Электронные презентации.
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Беседы, практическое занятие	Рассказ, объяснение правил, игровой метод.	Подвижные игры	
8	Соревнования	Беседа, соревнование	Объяснение, соревновательный	Правила проведения	Видеоролики
	Итоговое занятие	Беседа, соревнование	Метод поощрения	Правила проведения	

Информационные источники

Интернет ресурсы WWW. Sambofla.org\pages\projects

http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmenov/2012-237#.VJbOvF4gB

Литература для педагогов

1. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста - М., 1997.
3. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебное пособие - М.: Просвещение, 1993.
4. Лукашев Н.М. Родословная самбо. М.: «Физкультура и спорт», 1986.- 160 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: «ФиС», 1991
6. Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры. - М.: АСТ Астрель, 2003.
8. Рудман Д.Л. САМозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. - М.,: 2003г. - 208 с.
9. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Программа по дзюдо, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.
10. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986.
11. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2008.
13. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
14. Шулика Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства. Ростов н\Д.: «Феникс», 2004. - 224 с.

Литература для учащихся

1. Борьба самбо: Правила соревнований. М.: «Физкультура и спорт», 2010
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. Издательство: М.: «Лист», 1997.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих - М., 2001
4. Единая всероссийская спортивная классификация. М.: «Советский спорт», 2002.
5. Сборник. Применение боевого самбо на улице. Смоленск, 1998 . - 104с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е. Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. М.: «ФиС», 1992

