

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

Принята на заседании
Педагогического совета
«_31_»_августа_2022 г.
Протокол №_38_

Утверждаю
Директор ГБУ ДО ДМЦ
_____ Е.Л. Романчук
Приказ №_165-Д_
«_02_»_сентября_2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей
программы
«САМБО»
1 год обучения
2022 – 2023 учебный год

Разработчик:
Громов Константин Валентинович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная 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 самостраховки, 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.

В рамках Рабочей программы воспитания Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детского морского центра Кронштадтского района Санкт- Петербурга «Юный моряк» педагогом дополнительного образования организуется и проводится воспитательная работа с учащимися по разделам:

- Государственные символы России;
- Государственные праздники России;
- Дни воинской славы России;
- Профилактика ДДТТ
- Профилактика социально-негативных явлений;
- Здоровый образ жизни;

Формы воспитательной работы:

- Беседы, викторины, квесты, конкурсы, интерактивные мероприятия, акции.

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 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	12.09.22	05.06.23	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	1	7	8	Соревнование, анализ участия
9	Итоговое занятие	1	1	2	Соревнование, анализ участия
	Итого	24	120	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

Теория: Правила проведения соревнований по борьбе самбо.

Правила участия в соревнованиях.

Практика:

Соревнования, посвященные Дню ДМЦ.

Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества.

Соревнования, посвященные Дню Победы.

Соревнования, посвященные Дню города.

9. Итоговое занятие

Теория:

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

Календарно - тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»
1 год обучения
2022-2023 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. ТБ на занятиях. Спортивная форма.	2	12.09	
2	Акробатический элемент: кувырок вперёд. отработка. Акробатические элементы	2	14.09	
3	Акробатический элемент кувырок назад. Знакомство, отработка	2	19.09	
4	Акробатический элемент кувырок через плечо. Знакомство, отработка.	2	21.09	
5	Спортивная эстафета.	2	26. 09	
6	Акробатический элемент кувырок через препятствие в длину. Знакомство, отработка.	2	28.09	
7	Акробатический элемент кувырок через препятствие в высоту. Знакомство, отработка.	2	03.10	
8	Акробатический элемент стойка на руках у стены.. Знакомство, отработка.	2	05.10	
9	Спортивная игра: футбол	2	10.10	

10	Акробатический элемент колесо. Знакомство, отработка.	2	12.10	
11	Акробатический элемент ходьба на руках. Знакомство, отработка.	2	17.10	
12	Спортивная игра: баскетбол	2	19.10	
13	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка. Отработка.	2	24.10	
14	Кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо. Отработка	2	26.10	
15	Спортивная эстафета с мячом.	2	31.10	
16	Кувырок через препятствие в длину. Кувырок через препятствие в высоту. Подстраховка.	2	02.11	
17	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка, колесо. Текущий контроль.	2	07.11	
18	Изучение техники самостраховки. Отработка падения вперёд, через партнера, стоящего на коленях и предплечьях	2	09.11	
19	Спортивная эстафета с набивным мячом	2	14.11	
20	Отработка падения назад через партнера, стоящего на коленях.	2	16.11	
21	Отработка падения вперёд, падение назад через партнера, стоящего на коленях. Работа в спарринге.	2	21.11	
22	Спортивная подвижная игра.	2	23.11	
23	Падения назад через партнера, стоящего на коленях и предплечьях. Работа в спарринге.	2	28.11	
24	Отработка падения на бок через партнёра, стоящего на	2	30.11	

	коленях и предплечьях. Работа в спарринге			
25	Отработка падения вперёд, через партнёра, стоящего на и четвереньках. Работа в спарринге.	2	05.12	
26	Отработка падения назад, стоящего на четвереньках. Работа в спарринге.	2	07.12	
27	Спортивная игра: Баскетбол	2	12.12	
28	Соревнования, посвященные Дню ДМЦ.	2	14.12	
29	Отработка падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Работа в спарринге.	2	19.12	
30	Отработка падения на спину и на бок, держась за руку партнёра. Работа в спарринге.	2	21.12	
31	Спортивная игра: футбол.	2	26.12.	
32	Отработка падения кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Работа в спарринге	2	28.12	
33	Выполнение падений и перекатов. Перекат через плечо	2	09.01	
34	Зачётные упражнения. Текущий контроль	2	11.01	
35	Изучение техники борьбы в стойке. Отработка.	2	16.01	
36	Захваты. Отработка	2	18.01	
37	Спортивная эстафета с баскетбольным мячом.	2	23.01	
38	Выведение из равновесия. Отработка	2	25.01	
39	Передвижения. Отработка	2	30.01	
40	Подвижная игра.	2	01.02	
41	Броски: задняя подножка. Отработка	2	06.02	
42	Броски: передняя подножка. Отработка	2	08.02	

43	Броски: подсечка. Отработка	2	13.02	
44	Броски: задняя подножка с захватом ноги снаружи. Отработка	2	15.02	
45	Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества.	2	20.02	
46	Броски: бросок через бедро. Отработка	2	22.02	
47	Выведение из равновесия. Передвижения. Текущий контроль.	2	27.02	
48	Изучение техники борьбы лёжа. Отработка.	2	01.03	
49	Перевороты. Отработка.	2	06.03	
50	Эстафета с элементами акробатики.	2	13.03	
51	Удержания. Отработка.	2	15.03	
52	Болевые приёмы. Отработка.	2	20.03	
53	Эстафета с элементами акробатики.	2	22.03	
54	Броски: подсечка, через бедро. Отработка	2	27.03	
55	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, Отработка.	2	29.03	
56	Рычаг локтя с захватом руки между ногами Отработка.	2	03.04	
57	Узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия. Отработка.	2	05.04	
58	Перевороты. Удержания. Болевые приёмы. Отработка.	2	10.04	
59	Узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия. Отработка	2	12.04	
60	Спортивная игра: Баскетбол	2	17.04	
61	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.	2	19.04	
62	Отработка способов защиты от захватов.	2	24.04	

63	Отработка способов защиты от обхватов.	2	26.04	
64	Соревнования, посвященные Дню Победы	2	03.05	
65	Отработка освобождения от захватов за руку.	2	10.05	
66	Отработка освобождения от захватов за руки.	2	15.05	
67	Освобождения от обхватов туловища спереди.	2	17.05	
68	Соревнования, посвященные Дню города		22.05	
69	Отработка освобождения от обхватов тулов сзади.	2	24.05	
70	Срывы захватов противника после взятия одностороннего захвата.	2	29.05	
71	Отработка. Срывы захватов противника после взятия одностороннего захвата. Текущий контроль.	2	31.05	
72	Итоговое занятие. Показательные выступления	2	05.06	
	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_sportsmena/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. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. М.: «ФиС», 1992