

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»
3 год обучения
2022 – 2023 учебный год

Разработчик:
Громов Константин Валентинович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Особенности организации образовательной деятельности

В процессе учебно-тренировочных занятий третьего года обучения учащиеся закрепляют и отрабатывают материал, пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия третьего обучения способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

На третьем году обучения Программой предусмотрено знакомство со спортивными профессиями: спортивный комментатор, спортивный врач. С учащимися проводятся беседы с просмотром видеороликов и электронных презентаций, просмотр Всероссийских открытых уроков «ПРОЕКТОриЯ».

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.

Задачи 3 года обучения:

Обучающие:

- совершенствовать навык учащихся в технических приёмах, тактических действиях в борьбе самбо;
- формировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества, дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Учебный план III года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2.	Техника самостраховки.	1	9	10	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
3.	Акробатика. Спортивные игры.	2	28	30	Тестирование, контрольное задание
4.	Техника борьбы в партере.	10	20	30	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
5.	Техника проведения болевых приемов. Практика исполнения	10	40	50	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
6.	Техника борьбы в стойке. Броски.	10	72	82	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
7.	Соревнования	1	9	10	Соревнование, анализ участия
8.	Итоговое занятие.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
Всего		37	179	216	

Календарный учебный график

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Самбо»
на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	02.09.22	29.05.23	36 недель	108 дней	216 часов	3 раза в неделю по 2 часа

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» III года обучения

1. Вводное занятие: (2 часа)

Теория: Профилактика травматизма. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

2. Техника самостраховки. (10 часов)

Теория: Техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение назад с поворотом на 180 градусов. Страховка и самостраховка.

Практика: Падение вперёд на согнутые руки. 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.

Падение назад в группировке. Падение вперед на согнутые руки. Падение на спину. Падение из положения приседа. Виды падений через препятствия. Ошибки при падении.

3. Акробатика. Спортивные игры. (30 часов)

Теория:

Акробатика – разновидность гимнастики. Правила спортивной игры.

Практика: 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. Кувырок вперед с партнером обнявшись одной рукой за шею. Кувырок вперед с партнером с одновременным захватом за ноги.

Кувырок вперед. Кувырок назад. Переворот с головы через мешок.

Переворот с головы через партнера, стоящего в партере. Акробатический элемент: колесо, рондат, фляг, хождение на руках. Кувырок вперед, назад с мячом, зажатым стопами ног. Стойка на руках у стены. Подстраховка.

Спортивная игра на коленях. Регби, футбол, волейбол.

4. Техника борьбы в партере. (30 часов)

Теория: Техника борьбы в партере. Перевороты. Удержания. Уходы.

Переворот на спину за дальнюю руку захватом двух рук; переворот с захватом руки и ноги снаружи; переворот с захватом шеи из-под плеча изнутри; переворот косым захватом,

Удержания: удержание сбоку с захватом своего бедра; удержание поперек с захватом дальней одноименной руки; удержание со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса.

Уходы: уход от удержания сбоку вращаясь; уход от удержания сбоку через мост с перетаскиванием противника через себя; уход от удержания поперек с

захватом шеи и упором предплечьем в живот; уход от удержания поперек, выводя руку и голову из-под туловища.

Практика: Перевороты. Удержания. Уходы.

Переворот на спину за дальнюю руку захватом двух рук; переворот ключом; переворот с захватом руки и ноги снаружи, переворот с захватом руки и ноги изнутри, переворот с захватом шеи из-под плеча изнутри; переворот с захватом рукава; переворот косым захватом.

Удержания: удержание сбоку; удержание со стороны головы; удержание со стороны ног; удержание сбоку с захватом своего бедра; удержание сбоку с захватом рук; обратное удержание со стороны головы; удержание поперек с захватом дальней одноименной руки; удержание со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса.

Уходы: уход от удержания сбоку вращаясь; уход от удержания сбоку через мост с перетаскиванием противника через себя; уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот; уход от удержания поперек, выводя руку и голову из-под туловища; уход от удержания со стороны головы; уход от удержания со стороны ног.

Учебно-тренировочные схватки.

5. Техника проведения болевых приемов. Практика исполнения (50 часов)

Теория: Техника безопасности при выполнении болевых приемов.

Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов. Техника болевых приёмов: рычаг колена; узел ногой; узел руки поперёк; узел предплечьем вниз («обратный узел») после удержания поперек; рычаг локтя с захватом руки между ногами; рычаг локтя при помощи ноги сверху; рычаг локтя через предплечье после обратного удержания сбоку; рычаг локтя через предплечье из положения нижнего (ложась на спину); рычаг локтя через бедро с помощью ноги; ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги.

Практика: болевые приёмы: узел руки поперёк; узел предплечьем вниз («обратный узел») после удержания поперек; рычаг локтя с захватом руки между ногами; рычаг локтя при помощи ноги сверху; рычаг колена; рычаг локтя через предплечье после обратного удержания сбоку; рычаг локтя через предплечье из положения нижнего (ложась на спину); ущемление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги; ущемление икроножной мышцы голенью; рычаг локтя через бедро с помощью ноги; рычаг плеча с захватом предплечья под плечо после удержания верхом; узел ногой; ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги; рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо, упираясь стопой в подколенный сгиб; узел ноги, упираясь ладонью в колено; рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног; рычаг локтя с захватом руки между ногами противнику, стоящему в партере; ущемление ахиллова сухожилия, лежа на противнике, с захватом одноименной ноги; рычаг на оба

бедро захватывая ногу на плечо; спарринг стоя на коленях; один стоит другой стоит в партере; отработка болевых приёмов. Учебно-тренировочные схватки. Зачётный спарринг. Контрольные упражнения.

6. Техника борьбы в стойке. Броски. (82 часа)

Теория: Стойки и передвижения. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Техника борьбы в одностороннем захвате. Техника борьбы при двустороннем захвате. Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Выведение из равновесия. Выведение из равновесия рывком, скручиванием, выведение из равновесия с захватом проймы, задняя подножка под выставленную ногу. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Подсечки: передняя боковая, задняя.

Практика:

Броски: Бросок через спину с колен с двухстороннего захвата; бросок через спину с колен с одностороннего захвата; бросок через спину со стойки с захватом руки на плечо; бросок через спину с захватом отворота куртки; бросок через спину с захватом разноименной руки; бросок через спину с одностороннего захвата; бросок через спину с двухстороннего захвата; бросок через бедро с захватом пояса; бросок задней подножкой с захватом пояса; бросок с захватом руки под плечо; «мельница»; бросок рывком за пятку; бросок с захватом ног; подхват; бросок через бедро с захватом пояса через одноименное плечо; бросок с захватом руки и ноги изнутри; боковой переворот; «мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, бросок через голову с захватом руки и пояса на спине, обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади; бросок зацепом стопой садясь,

Подсечки: Боковая подсечка, боковая подсечка с захватом рук снизу, подсечка под вперед выставленную ногу, подсечка с заведением под пятку изнутри, боковая подсечка при отступлении противника, боковая подсечка при наступлении противника, передняя подсечка с захватом рук, передняя подсечка в колено.

Подножки: Передняя подножка с захватом руки и пояса, передняя подножка с колена, задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги, передняя подножка с захватом руки и ноги; задняя подножка с захватом ноги и шеи; передняя подножка с захватом руки и отворота,

Зацепы: Зацеп изнутри; зацеп изнутри заведением; зацеп изнутри за одноименную ногу; зацеп снаружи, зацеп стопой.

Подхваты: Подхват с захватом ноги; подхват под одну ногу,

Комбинация от зацепа изнутри к передней подножки. Комбинация от зацепа изнутри к броску через спину. Комбинация от зацепа под пятку к передней подножки. Комбинация от зацепа под пятку к броску через спину. Посадка назад с захватом двумя руками одной руки противника. Боковая посадка с зацепом правой ногой правой ноги с одновременным переходом на болевой прием ноги ущемлением ахиллова сухожилия. Комбинация с захватом двух рук от боковой подсечки к броску передней подножкой.

Учебно-тренировочные схватки. Контрольные упражнения.

7. Соревнования. (10 часов)

Теория:

Правила проведения соревнований по борьбе самбо.

Правила участия в соревнованиях.

Практика.

Соревнования, посвященные Международному Дню самбо.

Соревнования, посвященные Дню рождения ДМЦ.

Соревнования, посвященные Дню Защитника Отечества.

Соревнования, посвященные Дню Победы.

Итоговые соревнования.

8. Итоговое занятие. (2 часа)

Теория:

Подведение итогов по программе.

Практика:

Показательные выступления.

Планируемые результаты III года обучения:

Личностные:

- проявление положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- активное включение в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Метапредметные:

- владение нормами спортивной этики и морали
- умение планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение принимать и сохранять учебную цель и задачи;
 - умение проявлять инициативу и самостоятельность в обучении

Предметные:

- знания о личной и общественной гигиене при занятиях спортом, режиме дня, питании;
- умение выполнять упражнения для развития общих физических и специальных качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и полученных умений;
- умение осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, режимом физической нагрузки;
- умение правильно выполнять изученные базовые технические действия

Календарно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»
3 год обучения
на 2022-2023 учебный год.

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения
1.	Вводное занятие. Профилактика травматизма. Беседа по технике безопасности и гигиенические требования во время тренировок.	2 часа	02.09	
2.	Техника самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение назад с поворотом на 180 градусов.	2 часа	05.09	
3.	Падение вперед на согнутые руки. Падение вперед перекатом.	2 часа	07.09	
4.	Падение назад и на бок через через партнера, стоящего на коленях.	2 часа	09.09	
5.	Падение на спину и на бок, кувырком вперед.	2 часа	12.09	
6.	Падение держась за руку партнера. Падение из положения приседа. Текущий контроль	2 часа	14.09	
7.	Акробатика-разновидность гимнастики. Спортивная игра на коленях.	2 часа	16.09	
8.	Акробатический элемент стойка на руках у стены. Регби.	2 часа	19.09	
9.	Акробатический элемент колесо, рондат. Регби.	2 часа	21.09	
10.	Акробатический элемент ходьба на руках. Футбол.	2 часа	23.09	
11.	Переворот с головы через мешок. Футбол.	2 часа	26.09	
12.	Стойка на руках у стены. Волейбол.	2 часа	28.09	

13.	Хожение на руках. Волейбол.	2 часа	30.09	
14.	Задний переворот. Спортивная игра на коленях.	2 часа	03.10	
15.	Падение вперед и на бок через партнера, стоящего в партере. Спортивная игра на коленях.	2 часа	05.10	
16.	Кувырок вперед с партнером обнявшись одной рукой за шею. Футбол.	2 часа	07.10	
17.	Кувырок вперед с партнером с одновременным захватом за ноги. Футбол.	2 часа	10.10	
18.	Переворот с головы через партнера, стоящего в партере. Волейбол.	2 часа	12.10	
19.	Перекал через плечо. Волейбол.	2 часа	14.10	
20.	Падение на спину и на бок, кувырком вперед держась за руку партнера. Регби.	2 часа	17.10	
21.	Кувырки вперед, назад с мячом, зажатым стопами ног. Текущий контроль	2 часа	19.10	
22.	Техника борьбы в партере. Перевороты. Удержания.	2 часа	21.10	
23.	Переворот на спину за дальнюю руку захватом двух рук.	2 часа	24.10	
24.	Переворот с захватом руки и ноги снаружи.	2 часа	26.10	
25.	Переворот с захватом шеи из-под-плеча изнутри.	2 часа	28.10	
26.	Удержание поперек. Удержание со стороны головы с захватом руки и головы.	2 часа	31.10	
27.	Переворот с захватом двух рук.	2 часа	02.11	
28.	Переворот косым захватом.	2 часа	07.11	
29.	Удержание сбоку с захватом своего бедра.	2 часа	09.11	
30.	Удержание поперек с захватом дальней одноименной руки.	2 часа	11.11	

31.	Удержание со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса.	2 часа	14.11	
32.	Соревнования, посвященные Международному Дню самбо. Правила проведения соревнований по борьбе самбо.	2 часа	16.11	
33.	Уход от удержания сбоку вращаясь.	2 часа	18.11	
34.	Уход от удержания сбоку через мост с перетаскиванием противника через себя.	2 часа	21.11	
35.	Уход от удержания поперек захвата шеи и упором предплечьем в живот.	2 часа	23.11	
36.	Уход от удержания поперек, выводя руку и голову из-под туловища.	2 часа	25.11	
37.	Уход от удержания со стороны ног. Текущий контроль	2 часа	28.11	
38.	Техника проведения болевых приемов. Техника безопасности при выполнении болевых приемов.	2 часа	30.11	
39.	Узел руки в сторону головы после удержания поперек.	2 часа	02.12	
40.	Обратный узел после удержания поперек.	2 часа	05.12	
41.	Рычаг колена.	2 часа	07.12	
42.	Узел ногой.	2 часа	09.12	
43.	Рычаг локтя с захватом руки между ногами,	2 часа	12.12	
44.	Соревнования, посвященные Дню ДМЦ. Правила участия в соревнованиях.	2 часа	14.12	
45.	Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.	2 часа	16.12	
46.	Узел руки под колено.	2 часа	19.12	
47.	Рычаг локтя при помощи ноги сверху.	2 часа	21.12	
48.	Рычаг локтя через предплечье после обратного удержания сбоку.	2 часа	23.12	

49.	Рычаг локтя через предплечье из положения нижнего (ложась на спину).	2 часа	26.12	
50.	Ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги.	2 часа	28.12	
51.	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги.	2 часа	30.12	
52.	Ущемление икроножной мышцы голенью.	2 часа	09.01	
53.	Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо.	2 часа	11.01	
54.	Узел ноги упираясь, ладонью в колено.	2 часа	13.01	
55.	Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног.	2 часа	16.01	
56.	Рычаг локтя с захватом руки между ногами противнику, стоящему в партере.	2 часа	18.01	
57.	Рычаг на оба бедра захватывая ногу на плечо.	2 часа	20.01	
58.	Рычаг плеча с захватом предплечья под плечо после удержания верхом.	2 часа	23.01	
59.	Узел ногой.	2 часа	25.01	
60.	Спаринг один стоит в стойке, другой стоит в партере.	2 часа	27.01	
61.	Спарринг стоя на коленях	2 часа	30.01	
62.	Учебные схватки.	2 часа	01.02	
63.	Контрольные упражнения. Зачетный спарринг. Текущий контроль	2 часа	03.02	
64.	Техника борьбы в стойке. Стойки и передвижения. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты.	2 часа	06.02	
65.	Техника борьбы при двустороннем захвате.	2 часа	08.02	
66.	Техника борьбы в одностороннем захвате.	2 часа	10.02	

67.	Выведение из равновесия рывком.	2 часа	13.02	
68.	Выведение из равновесия скручиванием.	2 часа	15.02	
69.	Выведение из равновесия с захватом проймы.	2 часа	17.02	
70.	Задняя подножка под выставленную ногу.	2 часа	20.02	
71.	Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	2 часа	22.02	
72.	Боковая подножка.	2 часа	27.02	
73.	Передняя подножка с захватом разноименной и одноименной ноги.	2 часа	01.03	
74.	Передняя подсечка.	2 часа	03.03	
75.	Бросок через спину с колен с двухстороннего захвата.	2 часа	06.03	
76.	Бросок через спину с колен с одностороннего захвата.	2 часа	10.03	
77.	Бросок через спину со стойки с захватом руки на плечо.	2 часа	13.03	
78.	Бросок через спину с захватом отворота куртки.	2 часа	15.03	
79.	Бросок через спину с захватом разноименной руки.	2 часа	17.03	
80.	Бросок через спину с одностороннего захвата.	2 часа	20.03	
81.	Бросок через спину с двухстороннего захвата.	2 часа	22.03	
82.	Бросок через бедро с захватом пояса.	2 часа	24.03	
83.	Бросок задней подножкой с захватом пояса.	2 часа	27.03	
84.	Бросок с захватом руки под плечо.	2 часа	29.03	
85.	Бросок «мельница».	2 часа	31.03	
86.	Бросок с захватом ног.	2 часа	03.04	
87.	Подхват.	2 часа	05.04	
88.	Бросок через бедро с захватом пояса через одноименное плечо.	2 часа	07.04	
89.	Боковой переворот.	2 часа	10.04	
90.	Бросок через голову с захватом руки и пояса на спине.	2 часа	12.04	
91.	Подсечка под вперед выставленную ногу.	2 часа	14.04	

92.	Подсечка с заведением под пятку изнутри.	2 часа	17.04	
93.	Боковая подсечка при наступлении противника.	2 часа	19.04	
94.	Передняя подсечка с захватом рук.	2 часа	21.04	
95.	Передняя подсечка в колено.	2 часа	24.04	
96.	Передняя подножка с колена.	2 часа	26.04	
97.	Задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги.	2 часа	28.04	
98.	Передняя подножка с захватом руки и ноги.	2 часа	03.05	
99.	Соревнования, посвященные Дню Победы.	2 часа	05.05	
100.	Зацеп изнутри заведение.	2 часа	10.05	
101.	Зацеп изнутри за одноименную ногу.	2 часа	12.05	
102.	Зацеп снаружи.	2 часа	15.05	
103.	Зацеп стопой.	2 часа	17.05	
104.	Подхват с захватом ноги.	2 часа	19.05	
105.	Подхват под одну ногу.	2 часа	22.05	
106.	Бросок рывком за пятку. Контрольные упражнения. Текущий контроль	2 часа	24.05	
107.	Итоговые соревнования	2 часа	26.05	
108.	Итоговое занятие. Показательные выступления.	2 часа	29.05	
	Итого	216 часов		

Оценочные материалы

3 год обучения

1. Входной контроль.

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний, умений и выявления личностных качеств (для вновь поступивших)

Формы контроля: педагогическое наблюдение; выполнение упражнений.

Личностные качества

Критерии: Самоконтроль, терпеливость, самостоятельность, стрессоустойчивость

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-6 балла начальный уровень

средний уровень - 2 балла

7-12 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

13-18 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

Уровень знаний по программе:

Критерии: знания основ борьбы самбо: захваты, подсечки, броски.

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1 -3 балла 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 знаний и умений учащихся по программе».

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

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

-контрольные задания

-опросы

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: эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, настойчивость, сознательность, мотивация достижения успеха.

Формы контроля:

педагогическое наблюдение

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-4- баллов начальный уровень

5-8 баллов средний уровень

9-12 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

3.2. Метапредметные качества:

Критерии: знание норм спортивной этики и морали, инициатива, самостоятельность в обучении

Формы контроля:

педагогическое наблюдение

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-3 баллов -начальный уровень

4-6 баллов - средний уровень

7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

Анализ участия в соревнованиях.

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях - 2 балла

не принимает участие 1 балл

Форма фиксации:

информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях»

3.3.Предметные:

Критерии: планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,; знание правил проведения соревнований по борьбе самбо, самостоятельное выполнение простейших акробатические приёмы, изученных приёмов самбо, применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе).

Формы контроля:

педагогическое наблюдение,

практическая работа

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 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: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, самоконтроль, настойчивость, сознательность, стремление к лидерству, инициативность, склонность к риску, общительность, мотивация достижения успеха.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-9 балла начальный уровень

10- 20- баллов средний уровень

21- 30- баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

4.2. Метапредметные

Критерии: умение анализировать и объективно оценивать результат собственных достижений, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность; умение ставить перед собой задачу и решать её;

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

6-11 баллов -средний уровень

12-18 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

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

Анализ участия в соревнованиях.

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях - 2 балла

не принимает участие 1 балл

Форма фиксации:

информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях»

4.3.Предметные знания и умения.

Критерии: знания о личной и общественной гигиене, техники безопасности при выполнении приёмов, соблюдение правил спортивных игр, качественное выполнение приёмов борьбы.

Формы контроля:

-опросы,

-контрольные упражнения

-тестовые задания

-участие в соревнованиях.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1 -3 баллов -начальный уровень

4-6 баллов -средний уровень

6-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

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

Итоговый контроль знаний проводится в конце обучения по программе.

Цель: оценка уровня и качества освоения программы учащимися.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение,
- тестовое задания
- соревнование

Критерии:

Личностные. взаимопомощь, добросовестность, ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей, честность.

Метапредметные: инициатива, самостоятельность в обучении, сотрудничество,

Предметные: качественное выполнение базовых технических действий;

приемов страховки и само страховки, приемов самбо, знание о личной гигиене, специальной терминологии.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-15 баллов -начальный уровень

16-30 баллов -средний уровень

31 -45 балла высокий уровень

Форма фиксации:

информационная карта: «Оценка уровня и качества освоения программы учащимися»

Участие в соревнованиях.

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях- 2 балла

не принимает участие 0 баллов

Форма фиксации:

-информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях»

В конце обучения по программе проводится анкетирование:

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

Методическое обеспечение.

III год обучения

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Наглядный материал
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный метод, наглядный	Инструкции по технике безопасности.	презентация
2	Техника самостраховки.	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальная работа,	Нормативы, комплексы упражнений, тестовые вопросы	Видеоролик, презентации, фотографии
3	Акробатика. Спортивные игры.	Беседа	Словесный метод, объяснение	Комплексы упражнений, презентации, правила игр.	Видеоролики, презентации, фотографии
4	Техника борьбы в партере.	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа	Правила борьбы, нормативы, комплексы упражнений, презентации	Видеоролики, презентации, фотографии
5	Техника проведения болевых приемов. Практика исполнения	Лекция, беседа, просмотр соревнований, практическое занятие	Групповой, просмотр видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации	Видеоролики, презентации, фотографии
6	Техника борьбы в стойке. Броски.	Беседа, практическое занятие	Рассказ, просмотр видео материалов, тренировка	Комплексы упражнений, презентации	Видеоролики, презентации, фотографии
7	Соревнования	Соревнования	Объяснение, соревновательный метод	Правила проведения соревнований	Видеоролики, презентации, фотографии
8	Итоговое занятие.	Беседа, соревнование	Метод поощрения	Правила проведения соревнований	CD диск с музыкой

Информационные источники

Интернет ресурсы WWW. Samboflas.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. 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. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. М.: «ФиС», 1992