ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 346
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНА
Решением Педагогического совета	Директор ГБОУ средней
ГБОУ средней общеобразовательной	общеобразовательной школы № 346
школы № 346	Невского района Санкт-Петербург
Невского района Санкт-Петербурга	_____В.И. Кравченко
Протокол от 31.08.2023г. № 1.	Приказ от 31.08.2023г № 388.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Самбо»

Год обучения: 2 год

Разработчик: Соколов Сергей Сергеевич,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Задачи:

Обучающие

- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной
- координационной сложности;
- формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.
- расширить кругозор учащихся о физической культуре и развитии самбо и спортивных игр в России и за рубежом.

Развивающие

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- расширять границы двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- развивать спортивно-двигательные навыки и умения;
- развивать культуру здорового образа жизни посредством активных занятий спортом.

Воспитательные

- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития, гражданско–патриотического воспитания учащихся.

Ожидаемые результаты:

Личностные

Сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в соревновательной деятельности.

Учащиеся владеют следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные

- Адекватно оценивают правильность или ошибочность выполнения упражнений, их объективную трудность.
- Систематически участвуют в тренировочном процессе и жизнедеятельности секции.
- Регулярное и эффективное участие в соревнованиях различного статуса.
- Находят общие решение и разрешают конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Предметные

- Обучены различным боевым приемам.
- Владеют навыками безопасных падений и техникой самозащиты.
- Представление о правилах проведения соревнования по самбо, особенностях судейства.

Содержание образовательной программы

Раздел (тема)	Содержание:
1. Вводное занятие.	*Теория:* Правила техники безопасности и охрана труда. Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.
2. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	*Теория*: Основные стойки и захваты самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений. *Практика*: Отработка основных стоек: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот. Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.
3. Морально-волевые качества самбиста	*Теория:* История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Использование спортивно-боевого самбо для подготовки сотрудников правопорядка.
4. Само-страховка и страховка соперника	*Теория*: Важность выполнения правильного падения на борцовский ковер. *Практика:* Отработка основных способов страховки соперника при броске.
5. Борьба лежа	*Теория*: Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. *Практика:* Отработка переворотов: переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча
6. Борьба стоя	*Теория*: Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад. *Практика:* Отработка приемов борьбы: задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка, передняя подножка, зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса, обхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног
7. Болевые приемы	*Теория*: Основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу. *Практика*: Отработка приемов: рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя, когда противник лежит на

	боку, рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком), рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху
8. Приемы самозащиты	*Теория:* Приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни *Практика:* Отработка приемов: загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг кисти наружу, узел руки стоя, от прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу; от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу; от удара ногой – защита скрещиванием рук - удар ногой в промежность, уход влево и вправо с отведением ноги противника одноименной и разноименной рукой с задней подножкой; освобождение от захвата за волосы спереди и сзади, освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук, освобождение от захвата кистей, освобождение от захвата рукавов, защита от удара ножом сверху, защита от удара ножом снизу, защита от удара ножом наотмашь, защита от удара палкой сверху, защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу, защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу
9. Спортивно-развивающие игры	*Теория*: Значение победы и поражения в спортивных играх. *Практика:* Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.
10. Показательные выступления	*Теория*: Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах, соревновательных мероприятиях разных уровней. *Практика:* Проведение открытых занятий для родителей. Показательные выступления.
11. Итоговое занятие	*Практика:* Подведение итогов учебного года, диагностика учащихся.

Календарно-тематический план

№ п\п	Наименование тем занятий	Кол-во часов		Дата занятия	
		теория	практика	план	факт
1	Вводный инструктаж по ТБ Цели, задачи и содержание работы в объединении на учебный год. Режим работы объединения.	1		13.09.	
2	Профилактика травматизма на занятиях Самбо. Здоровье и безопасность.		1	14.09.	
3	Правила техники безопасности при занятии в зале самбо. Выполнение заданий на применение правила техники безопасности на занятиях.		1	20.09.	
4	Спортивное поведение самбиста.	1		21.09.	
5	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	1		27.09.	
6	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения		1	28.09	
7	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения		1	04.10	
8	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения		1	05.10	
9	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	1		11.10	
10	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	1		18.10	
11	Само-страховка и страховка соперника	1		19.10	
12	Само-страховка и страховка соперника		1	25.10	
13	Само-страховка и страховка соперника		1	26.10	

14	Само-страховка и страховка соперника		1	01.11	
15	Само-страховка и страховка соперника		1	02.11	
16	Само-страховка и страховка соперника	1		08.11	
17	Само-страховка и страховка соперника		1	09.11	
18	Борьба лежа	1		15.11	
19	Борьба лежа		1	16.11	
20	Борьба лежа		1	22.11	
21	Борьба лежа		1	23.11	
22	Борьба лежа	1		29.11	
23	Борьба лежа		1	30.11	
24	Борьба лежа		1	06.12	
25	Борьба лежа		1	07.12	
26	Борьба лежа		1	13.12	
27	Борьба лежа		1	14.12	
28	Борьба лежа		1	20.12	
29	Борьба лежа	1		21.12	
30	Борьба стоя	1		27.12	
31	Борьба стоя		1	28.12	
32	Борьба стоя		1	10.01	
33	Борьба стоя		1	11.01	
34	Борьба стоя		1	17.01	
35	Борьба стоя		1	18.01	
36	Борьба стоя	1		24.01	
37	Борьба стоя		1	25.01	
38	Борьба стоя		1	31.01	

39	Борьба стоя		1	01.02	
40	Борьба стоя		1	07.02	
41	Борьба стоя		1	08.02	
42	Борьба стоя		1	14.02	
43	Борьба стоя	1		15.02	
44	Болевые приемы	1		21.02	
45	Болевые приемы		1	22.02	
46	Болевые приемы		1	28.02	
47	Болевые приемы		1	29.02	
48	Болевые приемы		1	06.03	
49	Болевые приемы		1	07.03	
50	Болевые приемы		1	13.03	
51	Приемы самозащиты		1	14.03	
52	Приемы самозащиты		1	20.03	
53	Приемы самозащиты	1		21.03	
54	Приемы самозащиты		1	27.03	
55	Приемы самозащиты		1	28.03	
56	Приемы самозащиты		1	03.04	
57	Приемы самозащиты		1	04.04	
58	Приемы самозащиты		1	10.04	
59	Приемы самозащиты		1	11.04	
60	Приемы самозащиты		1	17.04	
61	Приемы самозащиты	1		18.04	
62	Приемы самозащиты		1	24.04	
63	Приемы самозащиты		1	25.04	
64	Приемы самозащиты		1	08.05	
65	Спортивно-развивающие игры		1	15.05	

66	Спортивно-развивающие игры		1	16.05	
67	Спортивно-развивающие игры		1	22.05	
68	Показательные выступления		1	23.05	
69	Показательные выступления		1	29.05	
70	Показательные выступления		1	30.05	
71	Показательные выступления	1		05.06	
72	Итоговое занятие.		1	06.06	
	Итого 144	**17**	**55**		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Формы подведения итогов
1	**Вводное занятие. Правила техники безопасности**	Традиционное занятие,	Словесный метод (беседа, диалог).	Спортзал, холл. татами	Беседа, обсуждение
2	**История развития борьбы самбо.**	Традиционное занятие,	Информационно-рецептивная	Спортзал Татами, холл	Лекция
3	**Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения**	Групповые и индивидуальные	Словесный метод, наглядный теоретических и практических знаний, умений	Спортзал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Самостоятельная работа
4	**Краткий рассказ о морально-волевых качествах самбиста**	Групповые и индивидуальные	Словесный метод (беседа, диалог).	Спортзал, спортивная одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Дискуссия
5	**Само-страховка и страховка соперника**	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ Словесный метод, наглядный		Самостоятельная работа. Наблюдение
6	**Борьба лежа**	Групповые и индивидуальные	Словесный метод (беседа, диалог).		Самостоятельная работа

7	**Борьба стоя**	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ, словесный. Наглядный		Самостоятельная работа. Обсуждение
8	**Болевые приемы**	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ. Наглядный		Самостоятельная работа. Обсуждение
9	**Приемы самозащиты**	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ. Наглядный		Самостоятельная работа
10	**Спортивно-развивающие игры**	Групповые	Рассказ, показ	Спортзал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Внутри групповые соревнования
11	**Показательные выступления**	Групповые и индивидуальные	Словесный, наглядный. Показ	Спортзал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Показательные выступления
12	**Итоговое занятие**	Групповое	Информационно-рецептивная	Спортзал, лавки	Дискуссия

Информационные источники

1. Харлампиев А.А. Система самбо.-Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
2. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. — М.: Советский спорт, 2003.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: 000 «Издательство Астрель», 2003. — 863 с. — (Профессия — тренер)
4. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО/Под редакцией С.Е.Табакова.-Изд.5-е, испр. и доп. - М.:Физкультура и спорт,2002.
6. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 990 с.

Для детей:

1. Тараненко В.Н. Спортивное самбо для начинающих. Москва. 2011
2. РудманД. Л. Самбо. -М.: Терра-Спорт, 2000
3. Федоткин, С.Н. Это – самбо. Практический курс самообороны; М.: Эксмо, 2009. - 208 с.

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся ГБОУ школы № 690.

Интернет-ресурсы:

1. http://sambo.ru/
2. http://www.allbudo.ru/2009/09/sambo-sambo/
3. http://tambov.kartasporta.ru/sport/sambo_/
4. http://dergava-sport.ru/category/edinoborstva/sambo-edinoborstva/
5. http://www.eurosambo.com/

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Вид контроля	**Формы/способы контроля**	**Срок контроля**
Входной	Наблюдение, опрос.	сентябрь
Текущий	Фронтальный, наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный	Фронтальный, индивидуальный Наблюдение, беседа, опрос	декабрь
Итоговый: Подведение итогов реализации программы	Индивидуальный, наблюдение, беседа, анализ.	апрель-май

Основной показатель работы объединения по «Самбо» - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Педагогический контроль

Педагогический контроль в подготовке самбистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

1)показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

2)показатели тренировочных и соревновательных воздействии

3)показатели состояния условий соревнований.

Эти направления контроля реализуются с помощью педагога.

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раза в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке. Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Для перевода учащихся на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольные нормативы.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня подготовленности в спортивно-оздоровительных группах.

Для определения уровня общей физической подготовленности юных самбистов используются следующие упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 х 10 м. (оценка координации движений);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости); - прыжки в длину с места, см (оценка скоростно-силовых качеств) - наклон стоя на возвышении, см (оценка гибкости)

Контрольные нормативы

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

Быстрота

Бег на 30 м (не более 5 с).

Координация

Челночный бег 3х10м (не более 9 с).

Выносливость

Бег 800 м (не более 4 мин).

Сила

Подтягивание на перекладине (на менее 6 раз).

Силовая выносливость

Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз);

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз).

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места (не менее 140 см);

Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз);

Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз);

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз).

Требования к результатам освоения программы

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- наличие опыта выступления во внутришкольных соревнованиях по виду спорта самбо, всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- выявление и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

Стандарты уровня физической подготовленности учащихся 7-12 лет

№	Физические способности	Контрольное Упражнение		УРОВЕНЬ					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м/с	7 8 9 10	7.5 и выше 7.1 6.8 6.6	7.3-6.2 7.0-6.0 6.7-5.7 6.5-5.6	5.6 и ниже 5.4 5.1 5.1	7.6 и выше 7.3 7.0 6.6	7.5-6.4 7.2-6.2 6.9-6.0 6.5-5.9	5.8 и ниже 5.6 5.3 5.2
2.	Координационные	Челночный Бег 3х10 м/с	7 8 9 10	11.2 и выше 10.4 10.2 9.9	10.8-10.3 10.0-9.5 9.9-9.3 9.5-9.0	9.9 и ниже 9.1 8.8 8.6	11.7 и выше 11.2 10.8 10.4	11.3-10.6 10.7-10.1 10.3-9.7 10.0-9.5	10.2 и ниже 9.7 9.3 9.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7 8 9 10	100 и ниже 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и выше 165 175-185	85 и ниже 90 110 120	110-130 125-140 135-150 140-150	150 и выше 155 160 170

4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	750-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и выше 1150-»1200-»- 1250-»-	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и выше 950-»- 1000-»- 1050-»-
5.	Гибкость	Наклон в перед из положения стоя, см	7 8 9 10	1 и ниже 1-»- 1-»- 2-»-	3-5 3-5 3-5 4-6	+9 и выше +7.5-»- 5-»- 5-»-	2 и ниже 2-»- 2-»- 3-»-	6-9 5-8 6-9 7-10	+12.5 и выше +11.5-»- 13.5-»- 11.0-»-
6.	Силовые	Подтягивания на высокой перекладине из виса прогнувшись кол-во раз(М). на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (Д)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4-»- 5-»- 5-»-	и ниже -»- 3-»- 4-»-	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 -»- 16-»- 18-»-

- Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является сохранность контингента занимающихся, и достижение учащимися спортивных результатов.

Приложение №1

Карта педагогического мониторинга

№ п/п	Ф И учащегося	Входная диагностика	**Предметные** результаты обучения по программе								**Метапредметные** результаты обучения по программе								Результаты **личностного развития** детей в процессе освоения программы								**% освоения программы учащихся**	
			Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Предметные достижения ребёнка		**итого, %**		Учебно-интеллектуальные умения		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и навыки		**итого, %**		Организационно-волевые качества		Ориентационные качества		Поведенческие качества		**итого, %**			
		с 01 по 20.09	**Полугодие**																									
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1																												
2																												
15																												
ИТОГО																												

Педагог_____