

	Комитет по образованию
	Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением
Педагогического совета:
Протокол № 1
от «27 августа 2020 года»

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 116/1-ОД от 31.08.2020г.
Директор _____ М.В.Архипова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Самбо»

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год

Уровень программы – общекультурный

**Разработчик – Киселев Владимир Иванович
педагог дополнительного образования**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Самбо»
Сведения об авторе	ФИО: Киселев Владимир Иванович
	Место работы: ГБОУ лицей №445
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	помещение, в котором проводятся занятия должно быть оснащено в соответствии с требованием СанПиН от 04.07.2014 №14
Год разработки, редактирования	2019, редактирование 2020
Уровень программы	Общекультурный
Направленность	Физкультурно-спортивная
Направление	спортивное
Возраст учащихся	7-16 лет
Срок реализации	1 год
Этапы реализации	Программа обучения и ее тематическое содержание обусловлены необходимостью изучения от простого к сложному, постепенного освоения пройденного материала
Новизна	предусматривает объединение простых технических приемов в комбинации, использование в занятиях подвижных игр.
Актуальность	программы в том, что она соответствует социальному заказу общества: все приобретенные знания и навыки необходимы подросткам в жизни: в образовательных учреждениях, в средних и высших учебных заведениях, на работе и на отдыхе; программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.
Цель	<ul style="list-style-type: none"> - Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике борьбы самбо. - Содействовать укреплению здоровья детей 7-16 лет. - Воспитывать моральные и волевые качества детей, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
Ожидаемые результаты	<p>Личностные результаты:- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Метапредметные результаты – технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в соревновательной деятельности; характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приёмов борьбы. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.</p> <p>Предметные результаты – выполнять технические приёмы в борьбе самбо на высоком техническом уровне.</p>
Формы занятий	Групповые, фронтальные, коллективные, индивидуальные, с использованием дистанционных технологий.
Режим занятий	- 1 год обучения – 108 часов; 3 раза в неделю по 1 учебному часу,

	длительностью по 45 минут, с использованием дистанционных технологий
Формы подведения итогов реализации	- наблюдение активности на занятии, результатов выполнения технических приемов, результаты товарищеских встреч.

Пояснительная записка

Содержание программы дополнительного образования «Самбо» соответствует требованиям следующих нормативных документов: Федеральному закону №273-ФЗ (п.9Ю22,25 ст 2; п.5 ст 12; п.1, п. 4 ст 75); Приказу Минобрнауки России от 29 августа 2013 г №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепции развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г №1726-р. Распоряжение комитета по образованию правительства Санкт-Петербурга №617-Р от 01.03.2017г. «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г. Приложение к письму Комитета по Образованию от 14.08.2020 № 03-28-6734/20-0-0 О подготовке организаций Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность, к началу 2020-2021 учебного года.

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность программы в том, что она соответствует социальному заказу общества: все приобретенные знания и навыки необходимы подросткам в жизни: в образовательных учреждениях, в средних и высших учебных заведениях, на работе и на отдыхе; программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Отличительные особенности программы: Самбо - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы заниматься борьбой самбо, необходимо мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время борьбы, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Занятия дают возможность показать умения и навыки, приобретенные на занятиях, в соревновательной деятельности. Одним из направлений образовательной программы «Самбо» является подготовка учащихся ОДОД к соревнованиям муниципального и районного уровня.

Адресат программы - программа рассчитана на один год обучения, для учащихся возраста от 7 до 16 лет. В этот возрастной период, у учащихся начальной и основной школы складываются собственные установки и требования к здоровому образу жизни. Ребята способны добиваться поставленной цели, готовы к соревновательной и физической деятельности. Занятия помогают учащимся найти единомышленников среди лицеистов, усвоить через игру социальные нормы и правила. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Данная программа позволяет удовлетворить потребности детей этого возраста.

Цель:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике борьбы самбо.
- Содействовать укреплению здоровья детей 7-16 лет.

- Воспитывать моральные и волевые качества детей, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи

Обучающие:

- Обучить основам техники перемещений и стоек,
- Обучить простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- Привить интерес к занятиям и соревнованиям;

Развивающие:

- Укреплять здоровье и содействовать правильному, разностороннему физическому развитию;
- Способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений;
- Развивать быстроту, ловкость и гибкость.

Воспитательные;

- Прививать навыки к общественно-полезному труду, к сознательному отношению к занятиям;
- Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе;
- Формировать культуру общения в социуме;
- Организовать содержательный досуг.

Условия реализации образовательной программы.

Программа реализуется в течение 1 года, в объеме 108 часов. Занятия проводятся в очной форме, во второй половине дня, в количестве трех академических часов в неделю. Набор в группы проводится на основании заявления от родителей (законных представителей ребенка) и на основании справки о состоянии здоровья. Материально-техническое обеспечение реализации программы включает в себя: спортивный зал площадью 60 м.кв, татами, скакалки, гантели. В условиях ограничений и с использованием дистанционных образовательных технологий онлайн-занятия не более 30 минут).

Формы проведения занятий:

Очно: занятия тренировочного типа

С использованием дистанционных образовательных технологий:

- видео-занятия,

- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ГУГЛ-класс, ВКонтакте, программа-приложение Zoom, Youtube, Wikipedia, WhatsApp.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую, согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео, фото результатов работы.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- фронтальная с элементами индивидуального подхода к обучению;
- групповая.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты – технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приёмов в борьбе. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.

Предметные результаты – выполнять технические приёмы на высоком техническом уровне.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	-	текущий
2	История развития борьбы «самбо»	1	1	-	промежуточный
3	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.	10	1	9	промежуточный
4	Беседа о морально-волевых качествах самбиста.	1	1		текущий
5	Само-страховка и страховка соперника	5	-	5	промежуточный
6	Борьба лежа.	16	1	15	итоговый
7	Борьба стоя.	27	-	27	промежуточный
8	Болевые приемы	12	-	12	промежуточный
9	Приемы самозащиты	14	-	14	промежуточный
10	Спортивно-развивающие игры.	18	-	18	промежуточный
11	Показательные выступления.	2	-	2	итоговый
12	Итоговое занятие.	1	-	1	итоговый
	Итого:	108	5	103	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2020	25.05.2021	36	108	три раза в неделю по одному часу с использованием дистанционных технологий

Рабочая программа

Основными задачами данной программы являются:

Обучающие:

- Обучить основам техники перемещений и стоек;
- Обучить простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- Привить интерес к соревнованиям;

Развивающие:

- Укреплять здоровье и содействовать правильному, разностороннему физическому развитию;
- Способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений;
- Развивать быстроту, ловкость и гибкость.

Воспитательные:

- Прививать навыки к общественно-полезному труду, к сознательному отношению к занятиям;
- Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе;
- Формировать культуру общения в социуме;
- Организовать содержательный досуг.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты – технически правильно выполнять двигательные действия,

использовать их в игровой и соревновательной деятельности; характеризовать явления(действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта .Производить самооценку выполнения технических приёмов. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.

Предметные результаты – выполнять технические приёмы на высоком техническом уровне..

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п// Дата	Тема	Ко-л-во часов	Содержание	Проведение занятий с использованием дистанционных технологий	
				Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1	Вводное занятие	1	Знакомство с группой. Правила техники безопасности.	http://www.myshared.ru/slide/76293	Фото и видео контроль
2	История развития борьбы самбо	1	Теория. Классификация техники и тактики игры.	https://world-sport.org/games/basketball/technology/	Фото и видео контроль
3	Общеразвивающие упражнения	1	<u>История возникновения борьбы самбо в СССР.</u> <u>Мировая история развития борьбы Самбо.</u>	https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html	Фото и видео контроль
4	Стойки, передвиже	1	Теория.	https://bukmekeri.ru/articles/pravi	Фото и

	ния, захваты.			la/pravila-igry-v-basketbo https://www.youtube.com/watch?v=bn1hex_2yh4	видео контроль
5	Стойки, передвижения, захваты.	1	Высокая стойка. Низкая стойка.	https://www.youtube.com/watch?v=bn1hex_2yh4	Фото и видео контроль
6	Стойки, передвижения, захваты.	1	Правосторонняя и левосторонняя стойки. Дистанция.	https://www.youtube.com/watch?v=gYKEGHPcWOY	Фото и видео контроль
7	Стойки, передвижения, захваты.	1	Захваты. За отворот, за ворот.	https://www.youtube.com/watch?v=BqNkdM3EP0E	Фото и видео контроль
8	Стойки, передвижения, захваты.	2	Захваты за ноги.	https://www.youtube.com/watch?v=6mOOFYxY0JU	Фото и видео контроль
9	Стойки, передвижения, захваты.	1	Захваты за руки.	https://www.youtube.com/watch?v=p3rJFz2KXWU	Фото и видео контроль
10	Стойки, передвижения, захваты.	2	Захваты за шею, рукава, пройму и пояс куртки.	https://www.youtube.com/watch?v=P5zWIZjb6A8	Фото и видео контроль
11	Беседа о морально-волевых качествах.	1	Теория.	https://infourok.ru/vliyanie-sambo-kak-raznovidnosti-sportana-process-samo	Фото и видео контроль
12	Самостраховка и страховка соперника.	1	Правильное падение на борцовский ковер.	https://www.youtube.com/watch?v=CeMpioRgbaE	Фото и видео контроль

13	Самострах ооовка и страховка соперника.	5	Основные способы страховки соперника при броске.		Фото и виде о конт- роль
14	Борьба лежа.	1	Теория.	https://www.youtube.com/watch?v=UGUpItoU2Sc	Фото и виде о конт- роль
15	Борьба лежа.	3	Переворот захватом двух рук.		Фото и виде о конт- роль
16	Борьба лежа.	3	Переворот рычагом. Переворот захватом руки и ноги изнутри.	https://www.youtube.com/watch?v=mI6mC3_vxFo	Фото и виде о конт- роль
17	Борьба лежа.	2	Заваливание задней подножкой.	https://yandex.ru/video/preview?filmId=7334119551981694851&parent-reqid=1606980705903369-514251048682523717800182-production-app-host-vla-web-yp-109&path=wizard&text=борьба+лежа+самбо&wiz_type=vital	Фото и виде о конт- роль
18	Борьба лежа.	3	Удержание сбоку. Удержание поперек.	https://www.youtube.com/watch?v=ibjIk1kiCmU	Фото и виде о конт- роль
19	Борьба лежа.	2	Удержание со стороны головы. Удержание верхом.	https://www.youtube.com/watch?v=0sQoPyJ2x64	Фото и виде о конт- роль
20	Борьба лежа.	1	Удержание с плеча.	https://www.youtube.com/watch?v=_1Urseb-Mts	Фото и виде о конт- роль
21	Борьба стоя.	1	Задняя подножка. Бросок с захватом пятки с упором колена изнутри.	https://www.youtube.com/watch?v=UpV6t_qOqksps://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и виде о

					КОНТ-роль
22	Борьба стоя.	3	Задняя подножка. Бросок с захватом пятки с упором колена изнутри.	https://www.youtube.com/watch?v=UpV6t_qOqks	Фото и видео контроль
23	Борьба стоя.	3	Бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи.	https://www.youtube.com/watch?v=rlfHyxyYAcg	Фото и видео контроль
24	Борьба стоя.	3	Боковая подсечка. Передняя подножка.	https://www.youtube.com/watch?v=cXgmVVFdwlo	Фото и видео контроль
25	Борьба стоя.	3	Зацеп голенью изнутри. Бросок захватом руки на плечо.	https://vimeo.com/57138897	Фото и видео контроль
26	Борьба стоя.	3	Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри.	https://www.youtube.com/watch?v=rlfHyxyYAcg	Фото и видео контроль
27	Борьба стоя.	3	Бросок через спину захватом руки и пояса.	https://www.youtube.com/watch?v=rlfHyxyYAcg	Фото и видео контроль
28	Борьба стоя.	2	Отхват. Передняя подсечка. Подхват.	https://www.youtube.com/watch?v=rlfHyxyYAcg	Фото и видео контроль
29	Борьба стоя.	2	Зацеп стопой снаружи. Бросок через голву.	https://www.youtube.com/watch?v=rlfHyxyYAcg	Фото и видео контроль
30	Борьба стоя.	2	Бросок захватом двух ног.	https://www.youtube.com/watch?v=rlfHyxyYAcg	Фото и

					виде о конт- роль
31	Болевые приемы	3	Рычаг локтя через бедро. Узел ногой. Рычаг локтя, когда противник лежит на полу.	https://www.youtube.com/watch?v=EZRqC_yROzo	Фото и виде о конт-роль
32	Болевые приемы	3	Рычаг локтя, стоящему на коленях с захватом руки между ног.	https://www.youtube.com/watch?v=EZRqC_yROzo	Фото и виде о конт-роль
33	Болевые приемы	3	Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб.	https://www.youtube.com/watch?v=EZRqC_yROzo	Фото и виде о конт-роль
34	Болевые приемы	2	Узел поперек. Рычаг при помощи ноги сверху.	https://www.youtube.com/watch?v=EZRqC_yROzo	Фото и виде о конт-роль
35	Болевые приемы	1	Основные болевые приемы на сдачу соперника в досрочную победу.	https://www.youtube.com/watch?v=EZRqC_yROzo	Фото и виде о конт-роль
36	Приемы самозащиты.	2	Приемы самозащиты при нападении вооруженного противника.	https://www.youtube.com/watch?v=t5mFBB2hZ4M	Фото и виде о конт-роль
37	Приемы самозащиты.	2	Загиб руки за спину. Рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг кисти наружу.	https://www.youtube.com/watch?v=D7rND2A4dQY	Фото и виде о конт-роль
38	Приемы самозащиты.	2	От прямого удара кулаком.	https://www.youtube.com/watch?v=29wIkwdXvXY	Фото и виде о конт-роль

39	Приемы самозащиты.	2	От удара кулаком сбоку.	https://www.youtube.com/watch?v=gXIPObpmOjA	Фото и видео контроль
40	Приемы самозащиты.	2	От удара ногой.	https://zen.yandex.ru/media/mirbelogorya/priemy-samooborony-ot-chempiona-po-boevomu-sambo-5fb28d1f70f5da1bda8e7380	Фото и видео контроль
42	Приемы самозащиты.	2	От удара ножом.	https://www.youtube.com/watch?v=jDAf2uMp_W8	Фото и видео контроль
43	Приемы самозащиты.	2	От наведения пистолетом.	https://www.youtube.com/watch?v=BUxXdo2RAi https://www.youtube.com/watch?v=xY8mUImbd-Qs	Фото и видео контроль
44	Спортивно - развивающие игры.	18	Игра в футбол.	https://www.youtube.com/watch?v=Y9wCfBiQQ https://www.youtube.com/watch?v=GrfAMz7MLRw	Фото и видео контроль
45	Показательные выступления.	2	Проведение открытого урока для родителей.		Фото и видео контроль
46	Итоговое занятие.	1	Подведение итогов года. Анкетирование Планы на следующий учебный год.		Фото и видео контроль

Содержание программы.

1. Водное занятие. Правила техники безопасности.
2. История развития борьбы «Самбо»
Теория: История возникновения борьбы «Самбо» в СССР. Мировая история развития спортивных видов борьбы.

3. Стойки, передвижения, захваты.
Теория: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста; правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.
Практика: основные стойки, высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний. За ворот, за отворот. Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.
4. Краткий рассказ о морально-волевых качествах самбиста.
Теория: история возникновения и становления борьбы самбо. Самбо-наука об обороне, а не нападении. Использование спортивно-боевого самбо для подготовки сотрудников правоохранительных органов.
5. Само-страховка и страховка соперника.
Теория: рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.
Практика: основные способы страховки соперника при броске.
6. Борьба лежа.
Теория. Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание лежащего на спине противника.
Практика: 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.
7. Борьба стоя.
Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.
Практика: задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и ноги изнутри, 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 через голову, бросок захватом двух ног.
8. Болевые приемы.
9. Приемы самозащиты.
10. Спортивно-развивающие игры.
11. Показательные выступления.
12. Итоговое занятие.

Список литературы:

1. Борьба самбо: Справочник/Автор составитель Е.М.Чумаков.- Москва. Физкультура и спорт, 1985.
2. Борьба самбо. Правила соревнований.- Москва. Физкультура и спорт. 1981.
3. Крупник Е.Я. «Боевые слоны» или игровой способ изучения приемов самозащиты. Москва, 1997.
4. Рудман Д.Л. Самбо. (Азбука спорта).- Москва. Физкультура и спорт, 1979