

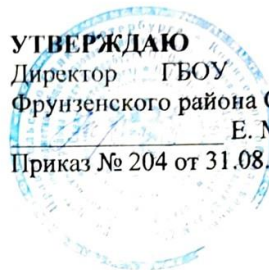
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Решением
Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Е. М. Бельтюкова
Приказ № 204 от 31.08.2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ
«САМБО (СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)»**

Возраст учащихся: 6-9 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Пряхин И. С.
педагог дополнительного
образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы связана активным развитием и ростом популярности детско-юношеского самбо и необходимостью создания стройной системы подготовки юных самбистов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Госкомспорт признал приоритетным национальным видом спорта в России. Интерес детей к самбо позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия. Единоборство не только учит самозащите, а также способствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости. Самбо является занятием, которое помогает вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборства формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных перед собой целей. Самбо в России является не только разновидностью спортивного единоборства, борьба самбо подразумевает целую систему, с помощью которой можно воспитывать и развивать морально-волевые качества, патриотизм и гражданственность.

Программа «Самбо (спортивно-оздоровительный этап)» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения – **базовый**

При разработке Программы использовались следующие нормативные документы

При разработке Программы использовались следующие нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1)21.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Актуальность программы

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья обучающегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. Дает навык соперничества и соревновательный опыт.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях дополнительного образования. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Цель программы

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо

Задачи программы:

Обучающие:

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;

- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо».

Развивающие:

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо».

Условия реализации программы

Условия набора и формирования группы.

Программа ориентирована на детей 6-9 лет. Специальных способностей и базовых знаний по отдельным учебным предметам не требуется. Прием на обучение по программе осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) учащихся на добровольной основе. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Количество учащихся в группе:

- 1 год - не менее 15 человек;

Возраст детей:

1-го года обучения 6-8 лет.

2-го года обучения 7-9 лет.

Допускается формирование как разновозрастной группы, так и группы детей разного возраста.

В течение года в объединение могут быть приняты желающие, прошедшие собеседование при наличии свободных мест.

Продолжительность образовательного процесса.

Программа разработана на 1 год обучения. Всего на освоение Программы отводится 162 часа.

- 1 год обучения – 4,5 часов в неделю, 36 недель, всего 162 часа;

В объединение принимаются, как девочки, так и мальчики:

- 1 год обучения – не менее 15 человек;

Формы организации деятельности.

- фронтальная (работа со всеми учащимися на этапе изучения нового материала);
- в подгруппах (при отработке передач, при проведении эстафет, мини-соревнований);
- в парах (при отработке передач, бросков);
- индивидуальная (при отработке упражнений).

При реализации программы может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая – подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.)

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

Кадровое обеспечение

Реализовать программу способен педагог дополнительного образования, обладающий знаниями в области самбо. Привлечение дополнительных специалистов не требуется.

Материально-техническое обеспечение

- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты
- резиновые и набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели
- утяжелители
- тренажеры
- растяжки с волейбольными мячами.

Особенности образовательного процесса.

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволяет сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, содействовать физическому развитию. В ходе реализации программы обучающиеся выполняют общефизические упражнения, начиная со второго полугодия первого года обучения общефизические упражнения с элементами самбо. В программу входят базовые и наиболее безопасные элементы борьбы самбо с учетом контактности данного вида спорта. В содержании программы учитывается возрастные и психофизиологические особенности обучающихся, темп развития специальных умений и навыков обучающихся, их уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. При реализации программы используются методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровой метод и др. Одним из условий реализации программы является применение педагогом в ходе усвоения детьми программного материала метода демонстраций. Данный метод обеспечивает способствующее развитию у обучающихся всех систем восприятия, приобретению как теоретических, так и практических навыков и умений. Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных, волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества.

Реализация программы предполагает как аудиторные, так и внеаудиторные занятия (в том числе при необходимости с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения), что отражается в календарно-тематическом плане рабочей программы. К каждому занятию подбираются/прописываются ресурсы для сопровождения теоретической и практической части занятия, а также возможная форма контроля.

Дистанционное обучение может осуществляться как в синхронной, так и в асинхронной форме. Основные элементы системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, применяемые для реализации программы: образовательные онлайн-платформы; ЦОР, размещенные на образовательных сайтах; видео-конференции (Zoom); электронная почта; облачные сервисы.

Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и ДОТ для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Родительские собрания и консультации проводятся в режиме онлайн с использованием платформы Zoom.

Планируемые результаты освоения программы

Задачи программы «Самбо» решаются посредством проведения теоретических и практических занятий по тематике программы. Практические задания выполняются с помощью необходимого спортивного инвентаря. Предполагается, что по окончании обучения учащиеся должны демонстрировать сформированные умения и навыки, уметь применять их в практической деятельности.

Предметные результаты:

Личностные:

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Метапредметные:

- Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные:

- знание правил техники безопасности в спортивном зале, истории самбо, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены, классификации в спортивной борьбе;
- умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы самбо.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1,5	1,5	0	Опрос, наблюдение
2	Простейшие акробатические элементы	18	1,5	16,5	Опрос. Практическое задание
3	Техника самостраховки	16,5	1,5	15	Опрос. Практическое задание
4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	19,5	0	19,5	Опрос. Практическое задание
5	Техника бросков в стойке	46,5	0	46,5	Опрос. Практическое задание
6	Техника удержаний и уходов с них	22,5	0	22,5	Опрос. Практическое задание
7	Техника простейших болевых приемов	18	0	18	Опрос. Практическое задание
8	Спарринги и правила соревнований	18	0	18	Опрос. Практическое задание
9	Промежуточный контроль	1,5	0,75	0,75	Беседа. Опрос
	<i>Итого:</i>	162	5,25	156,75	

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
 Е.М. Бельтюкова
Приказ № 204 от 31.08.2022



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«САМБО (СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)»
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	07.09.2022	31.05.2023	36	162	3 раза в неделю по 1,5 часа

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Решением
Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 448 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
Е. М. Бельтюкова
Приказ № 204 от 31.08.2022 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
КУРСА ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ
«САМБО (СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)»**

Возраст учащихся: 6-8 лет
1 год обучения
Группы № 1

Разработчик:
Пряхин И. С.
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2022

Рабочая программа 1 года обучения

Рабочая программа 1 года обучения к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо» направлена на формирование у учащихся установок и потребности в систематических занятиях самбо и ведение здорового образа жизни.

Особенностью первого года обучения является ознакомление учащихся с основами самбо, обучение базовым техническим элементам, обучение тактическим приемам, адаптация к соревновательному процессу.

Для организации безопасной реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрено деление группы на подгруппы. При организации очной части обучения обеспечивается режим социальной дистанции.

Задачи

Обучающие:

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливанию организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре:
- понятие «самбо», «режим дня», назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливанию, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правила развития основных физических качеств;
- влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость;
- способы безопасного поведения на занятиях самбо;
- упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток;
- правила выполнения коррекции профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- правила выполнения строевых команд и приемов;
- правила выполнения акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты);
- правила выполнения гимнастических упражнений;
- правила выполнения легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- правила выполнения самостраховки и страховки;
- правила выполнения игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности;
- базовая техника самбо.

Развивающие:

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «самбо»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;

- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо».

Планируемые результаты

Личностные:

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Метапредметные:

- Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, моральноволевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные:

- знание правил сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- знание понятия «самбо», «режим дня», назначения утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правил развития основных физических качеств;
- влияния занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
- знание основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость; знание способов безопасного поведения на занятиях самбо;
- знание упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток;
- знание правил выполнения коррекции и профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- знание строевых команд и приемов;
- знание акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты);
- знание гимнастических упражнений;
- знание легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- знание самостраховки и страховки;
- знание игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности;
- знание базовой техники самбо. умение оптимально развивать физические качества и двигательных способностей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять базовую технику самбо.

Содержание учебного плана

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: Совершенствование акробатических элементов: 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: Совершенствование 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.

4. Подвижные спортивные игры, эстафеты

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

5. Техника бросков в стойке

Практика: Изучение и отработка приемов в стойке через разделение на фазы.

6. Техника удержаний и уходов с них

Практика: Изучение разновидностей удержания и способы ухода с них.

7. Техника простейших болевых приемов

Практика: Изучат простые виды болевых приемов без заломов.

8. Спарринги и правила соревнований.

Практика: Спарринги внутри школы так и с детьми из других школ.

9. Промежуточный контроль

Теория: Подведение итогов обучения

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

-Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

-Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

-Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Упражнения с партнером.

-Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

-Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".

-Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

-Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

-Стойки

- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

-Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению

движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 448

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Е.М. Бельтюкова

Приказ № 204 от 31.08.2022

**Календарно-тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Самбо (начальная подготовка)»
на 2022-2023 учебный год
для группы 1
Возраст учащихся 6-8 лет
Педагога: Пряхина Ильи Сергеевича
1 год обучения**

№	Дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	п/п	План					
1			теория	1,5	Вводный урок. Т. Б. в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма. История развития самбо в России.	с/зал 2	Беседа
2			теория	1,5	Простейшие акробатические элементы. Эстафеты.	с/зал 2	Наблюдение
3			практика	1,5	Простейшие акробатические элементы. Эстафеты.	с/зал 2	Наблюдение
4			практика	1,5	Простейшие акробатические элементы. Эстафеты.	с/зал 2	Наблюдение
5			практика	1,5	Простейшие акробатические элементы. Эстафеты.	с/зал 2	Наблюдение
6			практика	1,5	Простейшие акробатические	с/зал 2	Наблюдение

					элементы. Эстафеты.		
7			практика	1,5	Простейшие акробатические элементы. Эстафеты.	с/зал 2	Наблюдение
8			практика	1,5	Совершенствование акробатических элементов. Эстафеты.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
9			практика	1,5	Совершенствование акробатических элементов. Эстафеты.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
10			практика	1,5	Совершенствование акробатических элементов. Эстафеты.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
11			практика	1,5	Совершенствование акробатических элементов. Эстафеты.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
12			практика	1,5	Совершенствование акробатических элементов. Эстафеты.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
13			практика	1,5	Совершенствование акробатических элементов. Эстафеты.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
14			теория	1,5	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Наблюдение
15			практика	1,5	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Наблюдение
16			практика	1,5	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Наблюдение
17			практика	1,5	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Наблюдение
18			практика	1,5	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Наблюдение
19			практика	1,5	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
20			практика	1,5	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Опрос. Практическое задание

21			практика	1,5	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
22			практика	1,5	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
23			практика	1,5	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
24			практика	1,5	Различные виды самостраховки. Подвижные игры	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
25			практика	1,5	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Наблюдение
26			практика	1,5	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Наблюдение
27			практика	1,5	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Наблюдение
28			практика	1,5	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Наблюдение
29			практика	1,5	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Наблюдение
30			практика	1,5	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Наблюдение
31			практика	1,5	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Наблюдение
32			практика	1,5	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
33			практика	1,5	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
34			практика	1,5	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
35			практика	1,5	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
36			практика	1,5	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание

37			практика	1,5	Подвижные игры с элементами единоборств.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
38			практика	1,5	Изучение броска задняя подножка.	с/зал 2	Наблюдение
39			практика	1,5	Изучение броска задняя подножка.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
40			практика	1,5	Совершенствование броска задняя подножка.	с/зал 2	Наблюдение
41			практика	1,5	Совершенствование броска задняя подножка.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
42			практика	1,5	Изучение броска захват под пятку.	с/зал 2	Наблюдение
43			практика	1,5	Изучение броска захват под пятку.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
44			практика	1,5	Совершенствование броска захват под пятку	с/зал 2	Наблюдение
45			практика	1,5	Совершенствование броска захват под пятку	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
46			практика	1,5	Совершенствование броска захват под пятку	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
47			практика	1,5	Изучение броска захватом за 2 ноги.	с/зал 2	Наблюдение
48			практика	1,5	Изучение броска захватом за 2 ноги.	с/зал 2	Наблюдение
49			практика	1,5	Изучение броска захватом за 2 ноги.	с/зал 2	Наблюдение
50			практика	1,5	Совершенствование броска захватом за 2 ноги.	с/зал 2	Наблюдение
51			практика	1,5	Совершенствование броска захватом за 2 ноги.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
52			практика	1,5	Совершенствование броска захватом за 2 ноги.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
53			практика	1,5	Изучение броска через плечо.	с/зал 2	Наблюдение
54			практика	1,5	Изучение броска через плечо.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание

55			практика	1,5	Изучение броска через плечо.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
56			практика	1,5	Совершенствование броска через плечо.	с/зал 2	Наблюдение
57			практика	1,5	Совершенствование броска через плечо.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
58			практика	1,5	Совершенствование броска через плечо.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
59			практика	1,5	Изучение броска через спину.	с/зал 2	Наблюдение
60			практика	1,5	Изучение броска через спину.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
61			практика	1,5	Изучение броска через спину.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
62			практика	1,5	Совершенствование броска через спину.	с/зал 2	Наблюдение
63			практика	1,5	Совершенствование броска через спину.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
64			практика	1,5	Совершенствование броска через спину.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
65			практика	1,5	Изучение комбинаций бросков.	с/зал 2	Наблюдение
66			практика	1,5	Изучение комбинаций бросков.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
67			практика	1,5	Изучение комбинаций бросков.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
68			практика	1,5	Сдача контрольных нормативов	с/зал 2	контрольные испытания
69			практика	1,5	Изучение техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Наблюдение
70			практика	1,5	Изучение техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Наблюдение
71			практика	1,5	Изучение техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Наблюдение

72			практика	1,5	Изучение техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Наблюдение
73			практика	1,5	Изучение техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
74			практика	1,5	Изучение техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
75			практика	1,5	Изучение техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
76			практика	1,5	Изучение техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
77			практика	1,5	Совершенствование техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Наблюдение
78			практика	1,5	Совершенствование техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Наблюдение
79			практика	1,5	Совершенствование техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Наблюдение
80			практика	1,5	Совершенствование техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
81			практика	1,5	Совершенствование техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
82			практика	1,5	Совершенствование техники удержаний из различных положений.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
83			практика	1,5	Сдача контрольных нормативов	с/зал 2	контрольные испытания
84			практика	1,5	Изучение техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
85			практика	1,5	Изучение техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
86			практика	1,5	Изучение техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание

87			практика	1,5	Изучение техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
88			практика	1,5	Изучение техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
89			практика	1,5	Изучение техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
90			практика	1,5	Изучение техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
91			практика	1,5	Совершенствование техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
92			практика	1,5	Совершенствование техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
93			практика	1,5	Совершенствование техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
94			практика	1,5	Совершенствование техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
95			практика	1,5	Совершенствование техники простейших болевых приемов.	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
96			практика	1,5	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
97			практика	1,5	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
98			практика	1,5	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
99			практика	1,5	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
100			практика	1,5	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
101			практика	1,5	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание

102			практика	1,5	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
103			практика	1,5	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
104			практика	1,5	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
105			практика	1,5	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
106			практика	1,5	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
107			практика	1,5	Спарринги и правила соревнований	с/зал 2	Опрос. Практическое задание
108			теория практика	1,5	Подведение итогов обучения. Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико технических приемов	с/зал 2	Беседа. Опрос. Практическое задание

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и промежуточный контроль

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств. Контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения, выполнение практических заданий педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения, анализа педагогом и учащимися качества выполнения упражнений

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, по итогам прохождения программы, в форме контрольных испытаний соревнования и товарищеских матчей. Результат может фиксироваться в виде фотоматериалов, грамот и дипломов. Соревновательная деятельность предполагает последующий анализ. Проводится видеосъемка игр, которая в последующем используется как материал для работы над ошибками. На последующих занятиях осуществляется просмотр видеозаписи при помощи проектора. Обучающиеся учатся сами анализировать свои собственные действия и игру коллектива в целом. Прорабатывают критические замечания педагога.

Основной показатель работы секции по самбо - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Результаты промежуточного контроля фиксируются в «Карте оценки результативности освоения программы»

Параметры	Характеристика низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности	Характеристика высокого уровня результативности	Общая оценка уровня результативности		
				н	с	в
Опыт освоения теоретической	Информация не освоена	1 2 3 4 5	Информация освоена	7-17	18-25	26-35

информации							полностью в соответствии с задачами			
Опыт практической деятельности	Способы деятельности не освоены	1	2	3	4	5	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами	7-17	18-25	26-35
Опыт эмоционально-ценностных отношений	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений	1	2	3	4	5	Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося	7-17	18-25	26-35
Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной имитационной деятельности	1	2	3	4	5	Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности	7-17	18-25	26-35
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)	1	2	3	4	5	Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся – учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения	7-17	18-25	26-35
Осознание ребенком актуальных достижений	Актуальные достижения учащегося не осознаны и не сформулированы	1	2	3	4	5	Актуальные достижения учащегося осознаны и сформулированы	7-17	18-25	26-35
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	1	2	3	4	5	Стремления ученика к дальнейшему совершенствованию	7-17	18-25	26-35

назад	приемов	ошибками и названием приемов	ошибками, неправильно назван прием
-------	---------	---------------------------------	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
2. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
3. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
4. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
5. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
6. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
7. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
8. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
9. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
10. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.