Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 346 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 346
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 346
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2023 г. № 388
Директор школы
_____ В. И. Кравченко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Самбо»

Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 7-12 лет

Разработчик: Соколов Сергей Сергеевич,
педагог дополнительного образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа **«Самбо»** физкультурно-спортивной направленности. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся от 7 до 12 лет (мотивированные на занятия спортивными единоборствами).

Актуальность является невероятно выросшей в последнее время популярностью спортивной борьбы «Самбо». Данной программы обусловлена внедрением Всероссийского проекта «Самбо в школы» в общеобразовательных организациях Российской Федерации. Самбо рассматривается как средство физического и нравственного совершенствования, воспитания отношений человека к людям и окружающему миру, так как выполнение его приемов основано на глубоком понимании законов окружающего мира, физиологии и психологии людей. Кроме того, самбо имеет и оборонное значение. Мир пока еще не идеален, и нужно уметь защититься от возможного нападения, не говоря уже о том, что незнание, как обуздать распоясавшегося хулигана, укрепляет в нем чувство безнаказанности. Сам собой напрашивается вывод, что знать приемы самозащиты не только полезно, но и важно для каждого гражданина: это — дело общественного значения. В процессе тренировок и постижения искусства нападать и обороняться используются наиболее эффективные способы закалки тела и воспитания воли, приемы защиты и нападения сочетаются с этическими нормами. На занятиях придается большое значение идеям гуманизма, духовного самосовершенствования и разумного самоограничения, толерантности к представителям разных национальностей. Россия является многонациональным государством, и педагог учит тому, сто на ковре (как и вне его) все равны.

Отличительная особенность

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико- тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла. Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление детей к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем ДОП: Общее количество часов в год – 144.

Срок освоения: 72 дня**.**

Цель: развитие физических и волевых качеств, обучающихся посредством обучения борьбе самбо.

Задачи:

Обучающие

- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной

координационной сложности;

- научить базовым знаниям научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
- 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 и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память, и наглядно-действенное мышление;
- развивать спортивно-двигательные навыки и умения;
- развивать культуру здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств.

Воспитательные

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма;
- 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.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	• Приобретение знаний о истории возникновения борьбы самбо; • Ознакомление с основами техники и тактики самбо; • Обучение различным боевым приемам; • Овладение навыками безопасных падений и техникой самозащиты; Представление о правилах проведения соревнования
Метапредметные	*учебно-интеллектуальные***:** • Способность выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; • Адекватное оценивание правильности или ошибочности выполнения упражнений, их объективную трудность; • Последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата; • Выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно

	усвоить, определять качество и уровень усвоения; • Определять наиболее эффективные способы достижения результата; • Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; • Повышение уровня физического развития (наблюдается динамика развития физических качеств); • Умение выполнить программное техническое и тактическое действие и их комбинации по словесному обозначению педагога; • Систематическое и полноценное участие в тренировочном процессе и жизнедеятельности секции; • Регулярное и эффективное участие в соревнованиях различного статуса. *учебно-коммуникативные*: • Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность спедагогом и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников; • Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; • Работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. • Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии; • Аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности. *учебно-организационные:* • Умение работать с информацией: поиск, запись, восприятие средствами ИКТ; • Применять правила и пользоваться инструкциями; • по самбо, особенности судейства.
Личностные	- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию; - сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в соревновательной деятельности. *Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:*

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

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Формы обучения: очная.

Особенности реализации программы
При проведении спортивных соревнований программ возможно участие родителей. Занятия по данной программе предусматривают посещение (просмотр) различных спортивных мероприятий.
Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий
- очные занятия, проводимые в режиме реального времени (WhatsApp, Zoom, Skype и др.);
- -дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажёры;
- Google и Яндекс формы.
- При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий деятельность учащихся организуется с использованием возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу https://edu.gov.ru/distance для самостоятельного использования учащимися).

Особенности организации образовательного процесса
Стандартное занятие состоит из следующих частей:
- разминка;
- изучение и отработка упражнений технического арсенала;
- изучение и отработка тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала;
- специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой выполнение комбинаций из элементов базовых техник с целью развития скоростно-силовых способностей;
- общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя выполнение упражнений в 3-х режимах: аэробном, статическом, динамическом.

Основные средства обучения
Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.
Общеразвивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением. Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня. Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.

Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения**.**

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Подвижные игры с элементами единоборств**.** Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.).

Условия набора в коллектив

Набор в объединение осуществляется без отбора, на основе личного желания и интереса к занятиям единоборствами. В объединение принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Условия формирования групп

Группы формируются из разновозрастных учащихся.

Количество учащихся в группе

- группа 1 года обучения составляет – не менее 15 человек.

- группа 2 года обучения составляет – не менее 12 человек.

Формы организации занятий

Для реализации программы используются несколько форм организации занятий:

- групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- соревнование;
- игра.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- *Индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *В подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;
- *В парах* - организация работы по парам;
- *Индивидуальная* - индивидуальное выполнение заданий, подготовка к соревнованиям, решение проблем.

Материально-техническое оснащение

Материально-техническое оснащение занятий

Материально-техническое обеспечение программы должно соответствовать Методическим рекомендациями Всероссийского проекта «Самбо» в образовательных организациях РФ. А именно пункту 3.3.2 «Спортивная материально-техническая база» В соответствии с данным пунктом спортивная материально-техническая база образовательных организаций должна соответствовать необходимым условиям для качественного и безопасного обучения самбо в рамках секционной работы. Для проведения безопасных занятий по самбо, спортивное помещение (спортивный зал) должно быть оборудовано борцовским ковром в соответствии с требованиями «Всероссийской федерация самбо». Учащиеся должны находиться в форме, установленной ВФС (куртка, шорты, борцовки).

- Татами;
- Наборные гири с блинами различной массы;
- Набивные мячи;
- Скакалки.

Учебный план

1 года обучения (для 7-9 лет)

Вариант №1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	1	1	-	Опрос. Групповой
2	Общие понятия о гигиене	1	1	-	Обсуждение, опрос. Групповой
3	История развития Самбо	1	1	-	Беседа Групповой

4	Термины Самбо.	1	1	-	Обсуждение Индивидуально-групповой
5	Общая физическая подготовка	24	1	23	Групповой
6	Специальная физическа подготовка	17	1	16	Индивидуальный
7	Технико-тактическая подготовка	17		17	Индивидуальный
8	Сдача контрольных нормативов	3	1	2	Индивидуально-групповой
9	Соревновательная практик (подвижные игры, эстафеты)	6	1	5	Групповой, коллективный
10	Итоговое занятие.	1	-	1	Индивидуально-групповой
	Итого	**72**	**8**	64	

Учебный план
1 года обучения (для 7-9)
Вариант №2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	2	2		Опрос. Групповой
2	Общие понятия о гигиене	2	2		Обсуждение, опрос. Групповой
3	История развития Самбо	2	2		Беседа Групповой
4	Термины Самбо.	2	2		Обсуждение Индивидуально-групповой
5	Общая физическая подготовка	48	2	46	Групповой
6	Специальная физическа подготовка	34	2	32	Индивидуальный
7	Технико-тактическая подготовка	34		34	Индивидуальный
8	Сдача контрольных нормативов	6	2	4	Индивидуально-групповой

9	Соревновательная практик (подвижные игры, эстафеты)	12	2	10	Индивидуально-групповой
10	Итоговое занятие.	2		2	Индивидуально-групповой
	Итого	**144**	**16**	128	

Учебный план
2 года обучения (для 8-12)
Вариант №1

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Здоровье, безопасность. Профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях.	3	1	2	Опрос. Индивидуально-групповой
2.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	6	3	3	Обсуждение, опрос. Групповой
3.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	1	1		Беседа. Групповая
4.	Само-страховка и страховка соперника	7	2	5	Обсуждение
5.	Борьба лежа	12	3	9	Групповая
6.	Борьба стоя	14	3	11	Групповая Индивидуальный
7.	Болевые приемы	7	1	6	Групповая Индивидуальный
8.	Приемы самозащиты	14	2	12	Индивидуально-групповая
9.	Спортивно-развивающие игры	6	-	6	Групповая
10.	Показательные выступления	4	1	3	Групповая Индивидуальная
11.	Итоговое занятие	1	-	1	Групповая
	Итого	**72**	**17**	**55**	

Учебный план
2 год обучения (для 8-12)
Вариант №2

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике	8	2	6	Опрос. Групповой

	безопасности. Здоровье, безопасность.				
2.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	10	2	8	Обсуждение, опрос. Групповой
3.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	2	2		Беседа Групповой
4.	Само-страховка и страховка соперника	14	4	10	Обсуждение Индивидуально-групповой
5.	Борьба лежа	22	2	20	Групповой
6.	Борьба стоя	26	6	20	Групповой Индивидуальный
7.	Болевые приемы	14	2	12	Групповой Индивидуальный
8.	Приемы самозащиты	28	4	24	Индивидуально-групповой
9.	Спортивно-развивающие игры	6	-	6	Групповой
10.	Показательные выступления	8	2	6	Индивидуально-групповой
11.	Итоговое занятие	2	-	2	Индивидуальный
	Итого	**144**	**26**	**118**	

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

Утвержден
Приказ № 388 от «31» 08 2023г.
Директор
_____ В.И. Кравченко
" 31 " 08 2023г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Самбо»
на 2023-2024 учебный год

Педагог: Соколов Сергей Сергеевич.

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	05.09.2023	25.05.2024	36	72 часа	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09.2023	25.05.2024	36	72 часа	2 раза в неделю по 1 часу