Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №346 Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНО
приказом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №346 Невского района Санкт-Петербурга
от 30.08 .2019г. № 285
Директор школы
_____ В.И. Кравченко

ПРИНЯТО
решением Педагогического Совета Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №346 Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08 .2019 г. № 1
Председатель совета
_____ В.И. Кравченко

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Самбо»

срок реализации 2 года

возраст обучающихся 7-12 лет

Разработчик

Соколов Сергей Сергеевич

педагог дополнительного образования

2019 год

Пояснительная записка.

Программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность.
Она разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.
Эта программа разработана для групп ОФП (общей физической подготовки) в целях предварительной подготовки к занятиям в группах «самбо», а так же в целях общего оздоровления подрастающего поколения, развития волевых качеств, воспитание чувства ответственности и товарищества.
Программа рассчитана на детей в возрасте 7 – 12 лет.
Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.
Цели программы – систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения, создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий. Помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.
Задачи:
1. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков.
2. Привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предоставление возможности приобщения к миру большого спорта.
3. Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей».
4. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения, подготовка к службе в армии.
В программе начальной подготовки предлагаются основы подготовки по спортивному разделу самбо, в доступных для изучения и тренировки упражнениях, включающих в себя: - упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, эстафеты и подвижные игры); - упражнения для развития основных

физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости; - упражнения для формирования специальных двигательных навыков (упражнения в безопасном падении (самостраховке); - изучение базовой техники (стойки и передвижения, дистанции и основные захваты, выведения из равновесия); - разучивание 8-12 основных приемов спортивного самбо в стойке (бросков и их простейших комбинаций) и борьбе лёжа (переворачивания, удержания, болевые приёмы и их комбинации)

Условия реализации программы:

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и мотивированные на занятия «самбо». Набор в объединение производится, начиная с 31мая до 10 сентября текущего года.

Условия формирования групп:

Программа предназначена для детей от 7-12 лет. Возможны как одновозрастные, так и разновозрастные объединения учащихся. На второй год обучения возможен дополнительный набор учащихся по собеседованию на знание теоретических основ по программе «самбо» и практическому тестированию на владение основными техническими приемами «самбо»

Списочный состав объединения комплектуется в соответствии с технологическим регламентом: объединение 1 года обучения - не менее 15 человек, 2 года обучения - не менее 12 человек.

Формы проведения занятий: беседа, обучающее занятие, тренинг, турнир, чемпионат, спортивный праздник.

Формы организации деятельности:

- фронтальная (учебное занятие, беседа, тренинг);
- групповая (турнир, соревнование, чемпионат);
- индивидуальная (работа с одаренными детьми, соревнования, тестирование).

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

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. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении 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 контрольно-переводные 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.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- историю возникновения и развития самбо в нашей стране,
- ;гигиенические требования и требования безопасности при занятиях единоборствам
- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила борьбы «самбо»;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку «самбиста»
- изучат простейшие акробатические элементы и технику безопасного падения;
- уметь выполнять бросок из стойки без падения и основные виды удержаний я;
- Разовьют следующие качества:
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

- *К концу 2 года обучения учащиеся:*
- Будут знать:
- ознакомиться с правилами проведения соревнований по борьбе самбо;
- усовершенствовать навыки естественных и получить навыки специальных видов движения;
- изучить 6-7 новых приемов (броски в стойке и болевые приемы) спортивного самбо;
- Будут уметь:
- Проводить специальную разминку для самбиста

- делать несколько приемов самообороны от захватов, обхватов и удушений;
- овладют навыками базовой техники и получат основы тактико-технических действий в борьбе лежа и стоя.
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Учебно-тематический план 1 год обучения

2 часа в неделю (72 часа в год)

№ п/п	**Название тем**	**1 год обучения**		
		теория	**практика**	**всего**
1	Вводное занятие	1	-	1
2	***«История развития борьбы самбо »***	1		1

3	**«Стойки, передвижения и захваты самбист Подготовительные упражнения»**	1	6	7
4	**«Беседа о морально-волевых качествах самбиста»**	1		1
5	**«Само-страховка соперника**	1	5	6
6	**«Борьба лежа»**	1	10	11
7	**«Борьба стоя»**	2	16	18
8	**«Боевые приемы»**	2	8	10
9	**«приемы самозащиты»**	1	6	7
10	**«Спортивно-развивающие игры»**	2	7	8
11	**«итоговое занятие»**	1		1
	Общее количество часов в год	14	58	**72**

Учебно-тематический план 2 год обучения

2 часа в неделю (72 часа в год)

№ п/п	**Название тем**	**1 год обучения**		
		теория	**практика**	**всего**
1	Вводное занятие	1	-	1
2	***«История развития борьбы самбо »***			1
3	**«Стойки, передвижения и захваты самбист Подготовительные упражнения»**	1	6	7
4	**«Беседа о морально-волевых качествах самбиста»**			1
5	**«Само-страховка соперника**		5	6
6	**«Борьба лежа»**		14	11
7	**«Борьба стоя»**	1	17	18
8	**«Боевые приемы»**	2	8	10
9	**«приемы самозащиты»**	1	7	8

10	**«Спортивно-развивающие игры»**	1	7	8
11	**«итоговое занятие»**	1		1
	Общее количество часов в год	7	65	**72**

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Самбо» на 2019-2020 учебный год

Нормативная база

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
- Устав ГБОУ школы №346 Невского района Санкт-Петербурга
- Календарный учебный график ОДОД школы № 346 Невского района Санкт-Петербурга
- Положение о формах, периодичности, порядке диагностики учащихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам ОДОД школы № 346 Невского района Санкт-Петербурга.

Продолжительность учебного года – 37 недель.
Начало занятий 01.09.2019г.
Окончание занятий 31.05.2020 г.
Объем учебных часов для группы 1и 2 года обучения

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	**1 сентября**	**31 мая**	**37**	**72**	**2 раза по 1 часу**
2 год	**1 сентября**	**31 мая**	**37**	**72**	**2 раза по 1 часу**

Предъявление результатов обучения:

- Текущая диагностика –декабрь
- Итоговая диагностика – апрель-май
- Открытые занятия – апрель

Формы проведения диагностики определены дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Самбо».

Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул в форме сборных творческих групп.