

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 152
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 152
 Р.Ю.Клименко
Приказ № 149/2018 от 30.08.2018

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа**

«САМБО»

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Козьминых Денис Дмитриевич
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «САМБО» относится к физкультурно-спортивной направленности, базовому уровню освоения.

Занятия САМБО, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

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

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на два года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель образовательной программы:

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

Задачи

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития самбо;
- обучить основам САМБО
- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- обучить приёмам самообороны
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- обучить анализировать ситуации.
- обучить гигиеническим требованиям и правилам охраны труда при занятиях САМБО.

Развивающие:

- развить двигательные способности;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Условия реализации программы

Сроки реализации

Программа ориентирована на детей 8-14 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

2 часа в неделю на 1 и 2-ом годах обучения (144 часа в год).

Формы занятий:

- теоретическое

- практическое

- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая

- индивидуально-групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);

- наглядные (показ приемов);

- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе учащиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;

- приобретут знания об истории возникновения самбо;

- разовьют выносливость, координацию движений;

- разовьют силу;

- приобретут навыки борьбы

- изучат простейшие акробатические элементы

- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки

- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях

- будут владеть нормами спортивной этики и морали

- приобретут чувство коллективизма

- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование

- сдача контрольных нормативов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН первый год обучения

№	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Введение.	6	4	2
2	Развитие и совершенствование	6	-	6

	простых двигательных навыков.			
3	Развитие основных физических качеств.	14	-	14
4	Простейшие акробатические элементы.	10	1	9
5	Техника самостраховки.	20	4	16
6	Техника борьбы в стойке.	14	1	13
7	Техника борьбы лёжа.	12	1	11
8	Простейшие способы самозащиты.	34	3	31
9	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	24	-	24
10	Итоговые занятия.	4	1	3
ИТОГО:		144	15	129

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
второй год обучения

№	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Вводные занятия	2	2	-
2	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	12	2	10
3	Техника борьбы в стойке.	30	1	29
4	Техника борьбы лежа.	32	2	30
5	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	4	1	3
6	Защита от ударов руками и ногами.	14	1	13
7	Простейшие способы самозащиты	24	-	24
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	22	-	22
9	Итоговые занятия	4	1	3
ИТОГО:		144	10	134

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 149-а-0 от 30.08.2018

Директор ГБОУ школа № 152

Р.Ю.Клименко



Календарный учебный график на 2018 - 2019 учебный год

Педагога Козьминых Д.Д.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«САМБО»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й	10.09.2018	30.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2-й	04.09.2018	28.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Оценочные и методические материалы
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «САМБО»**

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Кабинет с мультимедийным оборудованием (компьютер, проектор, экран)
3. Борцовский ковер (маты)
4. Резиновые и набивные мячи
5. Гимнастическая стенка
6. Скакалки

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
4. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
5. 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.
6. 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.
7. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
8. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
9. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
10. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

Учебно-методические пособия	Учебно-наглядные пособия	Технические средства
1. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.	1. Гончаров А. В., Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО»,	1) мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
2. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под		2) Резиновые и набивные мячи 3) Гимнастическая стенка

<p>редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.</p> <p>3. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.</p> <p>4. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.</p>	<p>2009 г.</p> <p>2. Куринной И., Самбо для профессионалов, чч. 1,2,3, Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.</p>	<p>4) Скакалки</p>
--	---	--------------------

Интернет – ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
2. 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>