

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 124
с углубленным изучением английского языка
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол
от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы
№ 124 Выборгского района
Санкт-Петербурга
_____ О.В. Шувалова
Приказ от 29.08.2023 № 91ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Самбо»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся от 11 до 15 лет

Разработчик:

Саньков Павел Геннадиевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023г.

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предполагает ознакомительный уровень освоения.

Адресат программы

Программа «Самбо» составлена на основе программы физического воспитания учащихся 11-15 лет. В секцию принимаются все желающие допущенные по состоянию здоровья, в случае наличия подготовительной или специальной группы здоровья, должна быть предоставлена справка о допуске ребёнка к данному виду занятий. Детям необходимы эти занятия для общефизического развития, психической и психоэмоциональной разгрузки.

Актуальность программы

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, а прежде всего история побед нашего Отечества, искусство, культура и конечно же Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры и на него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта. Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны. В процессе реализации, обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, овладения приёмами самообороны, психологической устойчивости детей к трудностям, укрепления здоровья. Развитие этих качеств с детского возраста станет тем фундаментом, который обеспечит успешность жизни ребенка в будущем. Через занятия по программе дети приобщаются к традициям нашей страны.

Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов.

Отличительные особенности

Новизна программы - отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок реализации программы:

Программа ориентирована на девочек и мальчиков 11-15 лет без специальной подготовки.

Принимаются все желающие. Программа рассчитана на 1 год обучения 144 часа в год.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Вовлечение детей в спортивную деятельность по виду самбо, развивающий их личностные качества, физическую активность, ловкость, укрепление силы мышц, профилактика различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни средствами занятия самбо.

Задачи программы:

Обучающие

1. Научить элементам техники самбо.
2. Дать представление в области физической культуры и спорта
3. Сформировать общую культуру движений.
4. Пропагандировать исторические русские традиции.

Развивающие

1. Развить физические качества, необходимые для освоения техники самбо.
2. Способствовать развитию волевых и моральных качеств личности.
3. Развивать координационные, силовые, скоростные, морально-волевые, двигательные способности.

Воспитательные

1. способствовать воспитанию интереса к занятиям спортом.
2. воспитывать трудолюбие.
3. прививать общечеловеческие нормы морали и нравственности.
4. пропаганда здорового образа жизни, а также профилактике наркозависимости, курения и алкоголизма.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные результаты

К концу обучения учащиеся:

- Развита коммуникативные навыки в группе;
- Воспитаны такие качества личности как: уважение и доброжелательность, взаимопомощь и сопереживание;
- Сформированы навыки управления собственными эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- Воспитаны такие качества как: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Сформирована ценностная система отношений по оказанию помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий.

Метапредметные:

- Будут анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
- Умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Сформированы навыки самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Освоят принципы главных компонентов здорового образа жизни;

Предметные:

К концу обучения учащиеся:

- увеличат разностороннюю физическую подготовку;
- освоят навыки основам техники и тактики спортивного самбо;
- будут уметь выполнять самостраховку, акробатические упражнения, приемы борьбы самбо;
- будет сформирована система знаний, умений и навыков по основам самбо(теоретические сведения о контроле физического состояния, гигиенических нормах, правилах игры);

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы; русский.

Форма обучения; очная.

Условия набора в коллектив:

Условия формирования групп

В группу 1-го года обучения принимаются дети в возрасте от 11 лет. При наборе в группу 1-го года обучения, главным критерием является медицинский допуск врача, который позволяет заниматься футболом.

Количество обучающихся в группе

1 год обучения - 15 человек

Формы занятий:

- учебные;
- тренировочные;
- практическое занятие по отработке упражнений;
- диагностические;

- открытые занятия;
- соревнования;
- игра.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- подгрупповая
- индивидуально-групповая

Данная программа занятий предусматривает реализацию с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Занятия могут осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием ресурсов в сети Интернет.

Режим занятий

Занятия проводятся: 2 раза в неделю, с нагрузкой по 2 часа (144 часа в год).

Материально-техническое оснащение процесса обучения

Оборудование и спортивный инвентарь:

1. Мультимедийное оборудование.
2. Борцовский ковер – 1 шт.
3. Стенки гимнастические – 10 шт.
4. Турники – 10 шт.
5. Кольца баскетбольные – 10 шт.
6. Мячи – 15 шт.
7. Сетка волейбольная – 1 шт.
8. Гантели и утяжелители – 15 шт.
9. Мягкие модули – 15 шт.
10. Гимнастические маты – 15 шт.
11. Секундомер – 1 шт.
12. Свисток – 1 шт.

Оборудование для контроля и оценки действий:

- Борцовский ковер.
- Турники.
- Мягкие модули.
- Стенки гимнастические.
- Гимнастические маты.

- Секундомер.

Учебно-методический материал для кабинета физической культуры:

1. Научно-методическая литература.
2. Документы планирования учебного процесса.
3. Видеозаписи.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2		Опрос.
2	Простейшие акробатические элементы.	39	35	4	Техника выполнения
3	Техника самостраховки.	27	6	21	Техника выполнения
4	Техника борьбы в стойке.	22	6	22	Техника выполнения
5	Техника борьбы лёжа.	22	6	16	Техника выполнения
6	Простейшие способы срыва захватов.	14	6	8	Техника выполнения
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты.	13	3	10	Участие в игре
8	Заключительное занятие.	5	3	2	Опрос.
	Итого:	144	36	108	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 124 с углубленным изучением английского языка
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол от 25.08.2023 №

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от «__» _____ 2023 № ____

Директор ГБОУ _____ ФИО

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной
программы «Самбо»

Год обуче ния	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	34	72	144	2 раза в неделю по 2 часа