



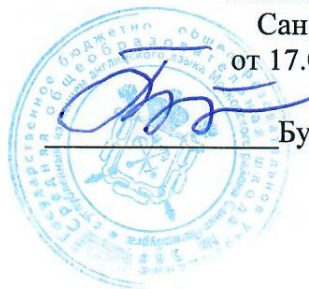
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 14.05.2019 № 6

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением
английского языка
Московского района
Санкт-Петербурга
от 17.05.2019 № 803



Бушмакина А.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Самбо»

на 2019 - 2020 учебный год

Возраст учащихся: 9-18 лет
Срок освоения программы 3 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Федоров Юрий Георгиевич

Санкт-Петербург
2019

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Календарный учебный график.....	7
4. Оценочные и методические материалы.....	8
4.1 Контроль результативности.....	11
4.2 Информационные источники.....	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Формирование групп производится с учетом способностей и физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится углубленный медицинский осмотр, по итогам которого и родителям, и медицинскому работнику даются рекомендации по оздоровлению детей.

Актуальность программы состоит в том, что она приобщает детей к физкультурно-спортивным занятиям, опираясь на интерес и потребности детей, вносит разнообразие в их повседневную жизнь, предлагает широкие возможности для развития способностей и самореализации. в том, что овладение навыками самбо, как спортивного единоборства, является жизненно необходимым для каждого обучающегося. Способность защитить себя и своих близких в условиях современного общества, позволяет человеку уверенно чувствовать себя в экстремальных ситуациях. Самбо - есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого обучающиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Цель: - создание условий для сохранения и укрепления здоровья, развития интеллектуальных и двигательных способностей обучающихся, формирования здорового образа жизни и социальной адаптации обучающихся через освоение дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности.

Программа реализующихся в течение трех лет, группы второго года обучения формируются из учащихся, закончивших первый год обучения или из учащихся ранее обучавшихся, но по разным причинам, прекратившим занятия, но имеющие навыки работы. Содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

Задачи:

1. Обучающие:

- способствовать приобретению обучающимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

2. Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию обучающихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у обучающихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

3. Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у обучающихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности обучающихся.

Условия реализации программы: программа предназначена для детей 9-18 лет и рассчитана на обучающихся 3-х возрастных категорий. Занятия групп 1, 2, 3 годов обучения проходят 3 раза в неделю. В группах обучения занимаются 15 детей.

Планируемые результаты

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, мячи разных размеров и назначений, теннисные ракетки, раздевалки, волейбольная сетка, футбольная сетка, тапатами, борцовские куртки.

Кадровое обеспечение: педагоги дополнительного образования, имеющие специальное образование по направлению.

Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных и физических особенностей учащихся;

Наполняемость групп:

1-й год обучения - 15 человек;

2-й год обучения - 12 человек;

3-й год обучения - 10 человек

Условия зачисления в группу 2, 3 года обучения.

Два раза в год (декабрь, май) в секции проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На основании полученной оценки осуществляется перевод на следующий уровень обучения.

Осуществляется дополнительный набор на 2 и 3 год обучения на основании выполнения контрольных нормативов.

Кадровое обеспечение программы.

Занятия проводятся педагогом, имеющим высшее профессиональное образование.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

личностные результаты:

- Развитие волевых качеств (настойчивость, упорство, смелость);
- Развитие морально этических качеств (честность, доброжелательность, сотрудничество, умение работать в команде);
- Формирование установки на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию.

метапредметные результаты:

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности оборудования, организации места занятий;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение грамотно планировать собственную деятельность;
- Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

предметные результаты:

- Знание и умение выполнять технические и тактические действия в самбо;
- Знание правил соревнования по самбо;
- Умение производить судейство соревнований по самбо;
- Навыки организовывать турниры по самбо;
- Знание истории возникновения и развития самбо.

Особенности программы:

Темы занятий в календарно-тематическом планировании расположены не в соответствии с последовательностью разделов в учебном плане в связи с тем, что обучение будет успешнее, если теорию совмещать с практикой, а отдельные элементы технических и тактических действий объединять как в тренировочном процессе, так и в игровой и соревновательной деятельности.

Такая последовательность тем способствует:

- лучшему усвоению и совершенствованию необходимых знаний, умений и навыков;
- возможности постоянно отрабатывать и улучшать исполнение изучаемых элементов.

Учебный план I года обучения

№	Тема раздела	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Теоретическая подготовка			
	• Способы двигательной деятельности	1	36	37
	• Подвижные и спортивные игры	1	10	11
	• Общая физическая подготовка	1	10	11
3	Базовая техника самбо	1	16	17
4	Контрольные испытания	1	10	11
5	Вводное занятие	1	10	11
6	Теоретическая подготовка	1	5	6
7	Способы двигательной деятельности	-	2	2
	ИТОГО	8		216

Учебный план II года обучения

№	Тема раздела	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Теоретическая подготовка			
	• Способы двигательной деятельности	1	36	37
	• Подвижные и спортивные игры	1	10	11
	• Общая физическая подготовка	1	10	11
3	Базовая техника спарринга	1	16	17
4	Изучение бросков	1	10	11
5	Техника приёмов самообороны	1	10	11
6	Контрольные испытания	1	5	6
7	Вводное занятие	-	2	2
	ИТОГО	8		216

Учебный план III года обучения

№	Тема раздела	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Теоретическая подготовка			
	• Способы двигательной деятельности	1	36	37
	• Подвижные и спортивные игры	1	10	11
	• Специальная физическая подготовка	1	10	11
3	Базовая техника спарринга	1	16	17
4	Отработка приемов	1	10	11
5	Техника приёмов самообороны	1	10	11
6	Контрольные испытания	1	5	6
7	Вводное занятие	-	2	2
	ИТОГО	8		216

Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2019	25.05.2020	36	216	Понедельник 15.15-19.40 Вторник 16.10-18.45 Среда 15.15-16.00 Четверг 16.10-17.50 Пятница 15.15-16.00 Суббота 11.50-17.10
2 год	09.2020	05.2021	36	216	-
3 год	09.2021	05.2022	36	216	-

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ ПО САМБО
Методическое обеспечение
1 год обучения

1 год обучения

№	Тема программы	Форма проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие	Учебное занятие.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос обучающихся
2	Теоретическая подготовка	Обсуждение	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, видео фильмы	Специальная литература, справочные материалы	Опрос
3	Базовая техника самбо	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Тестирование
4	Контрольные испытания	Лекция, тренировка.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Промежуточный тест, соревнование

5	Способы двигательной деятельности	Игра, диспут, тренировка.	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки.	Учебная игра
6	Подвижные и спортивные игры	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	тестирование
6	Общая физическая подготовка	Игра	Практические занятия	Видео пособия	соревнование
7	Базовая техника самбо	беседа, тестирование.	Словесный метод.	Таблицы	Беседа Обработка контрольных результатов.

2 год обучения

№	Тема программы	Форма проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие	Учебное занятие.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос обучающихся
2	Теоретическая подготовка	Обсуждение	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, видео фильмы	Специальная литература, справочные материалы	Опрос
3	Способы двигательной деятельности	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Тестирование
4	Подвижные и спортивные игры	Лекция, тренировка.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Промежуточный тест, соревнование
5	Общая физическая подготовка	Игра, диспут, тренировка.	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки.	Учебная игра

6	Базовая техника спарринга	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	тестирование
6	Изучение бросков	Игра	Практические занятия	Видео пособия	соревнование
7	Техника приёмов самообороны	беседа, тестирование.	Словесный метод.	Таблицы	Беседа Обработка контрольных результатов.

3 год обучения

№	Тема программы	Форма проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие	Учебное занятие.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос обучающихся
2	Теоретическая подготовка	Обсуждение	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, видео фильмы	Специальная литература, справочные материалы	Опрос
3	Способы двигательной деятельности	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Тестирование
4	Подвижные и спортивные игры	Лекция, тренировка.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Промежуточный тест, соревнование
5	Специальная физическая подготовка	Игра, диспут, тренировка.	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки.	Учебная игра
6	Базовая техника спарринга	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	тестирование
6	Отработка приемов	Игра	Практические занятия	Видео пособия	соревнование
7	Техника приёмов самообороны	беседа, тестирование.	Словесный метод.	Таблицы	Беседа, Обработка контрольных результатов.

Шкала оценки результативности:

Качественные показатели:

Личностные показатели

1. *дисциплинированность*: поведение на занятиях, пунктуальность, выполнение правил в коллективе.

2. *целеустремленность*: достижение поставленных задач.

3. *эмоциональность*: владение мастерством.

3 балла — высший профессионализм;

2 балла — достойное поведение на занятиях;

1 балл — периодическое проявление;

1. баллов — полное отсутствие эмоциональности и интереса.

Предметные показатели:

1. техника выполнения;

2. растяжка;

3 балла – умение четко выполнить команду педагога;

2 балла – точное попадание. синхронность;

1 балл – периодическое попадание;

0 баллов – отсутствие уверенности.

Профессиональные показатели:

1. Уровень соревнования

3 балла — всероссийский;

2 балла — городской;

1 балл — школьный.

2. Наличие призовых мест;

1 балл – наличие ;

0 баллов – отсутствие

КАРТА ОТСЛЕЖИВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА

№	Группы																Средний показатель
	Возраст																
	Показатели																
	Личные показатели																
1	Дисциплинированность																
2	целеустремленность																
3	эмоциональность																
	Итого																
	Предметные показатели																
1	Техника исполнений																
2	Растяжка																
	Итого																



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского
языка
Московского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2019 № 966
А.А.Бушмакина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год

группа: 1

год обучения: первый

возраст учащихся: 9-18

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Самбо»

Составитель:
педагог дополнительного образования
Федоров Юрий Георгиевич

Содержание

1. Задачи обучения.....	3
2. Содержание программы обучения.....	3
3. Ожидаемые результаты обучения.....	5
4. Календарно-тематическое планирование.....	5

Задачи первого года обучения

Образовательные

- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- расширить кругозор учащихся о физической культуре и развитии футбола и спортивных игр в России и за рубежом.

Развивающие

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память и наглядно-действенное мышление.

Воспитательные

- развивать культуру здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;
- расширять границы двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- расширять и укреплять знания и умения, связанные с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. История и традиции самбо. Изучение команд .
Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

2. Теоретическая подготовка

Теория. Значение самообороны как средства укрепления здоровья. Терминология самбо на. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

3. Способы двигательной деятельности.

Теория. Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.

Практика. Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

4. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Практика. Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения гимнастических упражнений на растягивание мышц и связок. Правила кроссовой подготовки. Изучение техники спортивной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции. Правила строевых и порядковых упражнений. Изучение техники прыжков в длину, высоту, с места и с разбега. Акробатика.

Практика. Выполнение гимнастических упражнений. Выполнение комплексов на растягивание мышц и связок.

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Челночный бег.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах.

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

6. Базовая техника самообороны.

Теория. Изучение основ базовой техники самообороны.

Практика. Отработка приемов.

стойки.

махи

удары.

момтом чириги.

7. Контрольные испытания.

Практика. Сдача нормативов на правильность выполнения элементов самообороны и ОФП.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

личностные результаты:

- Развитие волевых качеств (настойчивость, упорство, смелость);
- Развитие морально этических качеств (честность, доброжелательность, сотрудничество, умение работать в команде);
- Формирование установки на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию.

метапредметные результаты:

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности оборудования, организации места занятий;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение грамотно планировать собственную деятельность;
- Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

предметные результаты:

- Знание и умение выполнять технические и тактические действия в самбо;
- Знание правил соревнования по самбо;
- Умение производить судейство соревнований по самбо;
- Навыки организовывать турниры по самбо;
- Знание истории возникновения и развития самбо.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского
языка
Московского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2019 № 966
А.А.Бушмакина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год

группа: 1

год обучения: второй

возраст учащихся: 9-18

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Самбо»

Составитель:
педагог дополнительного образования
Федоров Юрий Георгиевич

Задачи второго года обучения

Обучающие

- Расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- Формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной направленности;
- Расширение кругозора учащихся о физической культуре и развитии футбола и спортивных игр в России и за рубежом.

Развивающие

- Развитие коммуникационных навыков группового взаимодействия;
- Развитие и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, и наглядно-действенного мышления.

Воспитательные

- Развитие здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;
- Расширение границ двигательной активности обучающихся;
- Расширение и укрепление знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения.

На **втором** году обучения основной упор делается на специализированные спаринговые упражнения и приёмы с целью привития стойкого интереса к занятиям и участию в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Вводное занятие.

Теория. Традиции самбо. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств. Правила использования оборудования и инвентаря. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Медико-биологический контроль. Терминология самообороны на корейском языке. Изучение новых команд.

Правила соревнований.

3. Способы двигательной деятельности.

Теория. Различные способы и навыки двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих упражнений и специальных упражнений.

Практика. Разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

4. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований по футболу, волейболу, баскетболу, настольный теннис. Двусторонние игры.

Практика. Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису.

Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со

скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения общеразвивающих упражнений для развития гибкости.

Практика. Строевые упражнения. Построения, перемещения. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Упражнения на равновесие, точность движений, скорость. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы, формирования правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого пояса. Упражнения с отягощением, сопротивлением и грузом. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения.

6. Базовая техника спаринга.

Теория. Техника выполнения спаринга.

Практика. Выполнение стоек, нанесение ударов. Работа по ракеткам, лапам. Работа в парах в защитном снаряжении. Отработка техники защиты во время спаринга.

7. Изучение бросков.

Теория. Техника выполнения бросков.

Практика. Выполнение комплекса упражнений бросков.

8. Техника приёмов самообороны.

Теория. Техника выполнения приемов.

Практика. Одно шаговый бой с подсечками, захватами, бросками. Уходы от захватов.

9. Контрольные испытания.

Практика. Сдача аттестационных нормативов на цветные пояса.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

личностные результаты:

- Развитие волевых качеств (настойчивость, упорство, смелость);
- Развитие морально этических качеств (честность, доброжелательность, сотрудничество, умение работать в команде);
- Формирование установки на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию.

метапредметные результаты:

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности оборудования, организации места занятий;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение грамотно планировать собственную деятельность;
- Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

предметные результаты:

- Знание и умение выполнять технические и тактические действия в самбо;
- Знание правил соревнования по самбо;
- Умение производить судейство соревнований по самбо;
- Навыки организовывать турниры по самбо;
- Знание истории возникновения и развития самбо.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского
языка
Московского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2019 № 966
А.А.Бушмакина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год

группа: 1

год обучения: третий

возраст учащихся: 9-18

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Самбо»

Составитель:
педагог дополнительного образования
Федоров Юрий Георгиевич

Задачи 3-го года обучения

1.Обучающие:

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями
- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта
- обучение технике и тактике ведения боя по правилам самообороны
- обучение технике нападения и защиты

2.Развивающие:

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе
- формирование рефлексивного типа мышления

3.Воспитательные:

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни
- формирование культуры поведения при занятиях спортом
- воспитание гражданских качеств личности

На *третьем* году обучения основной упор делается на специализированные спаринговые упражнения и приёмы самообороны с целью адекватной оценки своих физических и технических способностей для участия в соревнованиях. Воспитания понимания самообороны, как боевого искусства.

Содержание программы

1.Вводное занятие.

Теория. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств. Традиции самбо. Изучение новых команд.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья. Гигиена поведения в зале. Значение самбо, как средства укрепления здоровья. Правила соревнований.

3. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности).

Теория. Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

Практика. Изучение и разучивание комплекса обще развивающих и специальных упражнений.

4. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Практика. Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, специальной ловкости и выносливости.

5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения упражнений для развития специальной ловкости, быстроты, силы и выносливости. Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Практика. Выполнение упражнений: с теннисным мячом; набивным мячом; со скакалкой; на гимнастических снарядах (турник, брус); подвижные игры и эстафеты. Обучение ударам и простым атакам, двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука), двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука), защитным действием и простым атакам и контратакам, ударам на мешке, лапах, макиварах.

6. Базовая техника спаринга в тхэквондо.

Теория. Техника выполнения спаринга.

Практика. Выполнение стойки, ударов ногами, нанесение ударов. Работа по ракеткам, лапам. Отработка техники защиты во время спаринга. Техника нападения и защиты во время спаринга против 2, 3 противников. Работа в парах в защитном снаряжении первым, вторым номером.

7. Высшие.

Теория. Техника выполнения бросков.

Практика. Выполнение комплекса упражнений бросков.

8. Техника приёмов самообороны.

Теория. Техника выполнения приёмов самообороны и основ.

Практика. Одношаговый бой с подсечками, захватами, бросками. Бой против вооруженного (ножом, палкой) противника. Уходы от захватов.

9. Контрольные испытания.

Практика. Сдача аттестационных нормативов. Проведения на практике приёмов.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

личностные результаты:

- Развитие волевых качеств (настойчивость, упорство, смелость);
- Развитие морально-этических качеств (честность, доброжелательность, сотрудничество, умение работать в команде);
- Формирование установки на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию.

метапредметные результаты:

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности оборудования, организации места занятий;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение грамотно планировать собственную деятельность;
- Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

предметные результаты:

- Знание и умение выполнять технические и тактические действия в самбо;
- Знание правил соревнования по самбо;
- Умение производить судейство соревнований по самбо;
- Навыки организовывать турниры по самбо;
- Знание истории возникновения и развития самбо.