



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 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением
английского языка
Московского района
Санкт-Петербурга
от 25.05.2020 № 475
Бушмакина А.А.



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

«Самбо»

на 2020 - 2021 учебный год

(отделение дополнительного образования детей)

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок освоения программы 3 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Федоров Юрий Георгиевич

Санкт-Петербург
2020

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 реализуется 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, татами, 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 - 15 человек;

3-й год обучения - 15 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 обучающегося	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 обучающегося	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 концерта

3 балла — всероссийский;

2 балла — городской;

1 балл — школьный.

2. Соло;

1 балл — наличие индивидуальных выступлений;

0 баллов — отсутствие сольных выступлений.

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																

