

«ПРИНЯТО»

на заседании Педагогического совета
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 593
с углубленным изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга

Протокол № 3 от «29» декабря 2016 г.

Секретарь:  /М.А.Урюпина/

«УТВЕРЖДЕНО»

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 593
с углубленным изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга

Приказ № 450/4 от «29» декабря 2017 г.

Директор  /С.Л. Рыжов/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА
Секция: «Основы спортивной борьбы самбо»**

Возраст обучающихся 7-16 лет
один год обучения

Составил программу: Аскандаров А.З.

2016 – 2017 учебный год

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Закон Санкт-Петербурга от 26.06.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
3. Авторская программа А.А. Харлампиева «Борьба самбо», Спортивная библиотека, (www.sambo.spb.ru) — 2002 г. Скан-версия.
4. Устав ГБОУ школы № 593 с углубленным изучением английского языка Невского района Санкт-Петербурга, утвержденный Комитетом по образованию от 18.04.2015 № 1825-р.

Аннотация

Борьба «самбо» – один из популярнейших среди молодёжи и школьников вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивает: 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 оборонной деятельности.

В кружки борьбы «Самбо» принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятия борьбой – дети 7-16 лет.

Приём начинающих в кружок производится в августе – сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 10-го сентября.

Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия спортивного инвентаря. Выделяются следующие группы: подготовительная для детей младшего школьного возраста 7 – 12 лет, учебно-тренировочная для детей среднего школьного возраста 13 – 16 лет.

В основном в спортивные кружки вступают ребята добровольно, но это не значит, что они будут заниматься до конца учебного года. Есть всякие причины для того, чтобы временно оставить или просто уйти из секции.

Для некоторых ребят интересно сначала посмотреть на то, чем же занимаются на тренировках по борьбе. Для этого необходимо: дать детям возможность присутствовать на тренировках. Провести с ними беседу, лекцию, если есть возможность – посмотреть видеоролики. И привести массу примеров, связанных именно с борьбой.

Некоторым детям быстро надоедают однообразные занятия борьбой, поэтому мы должны всё предусмотреть. Например: борцам хочется поиграть в баскетбол, хоккей, футбол. Значит, спортивные кружки надо организовать так, чтобы перед или после каждой тренировки ребята оставались довольные.

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

Дополнительная образовательная программа. Основы спортивной борьбы самбо несёт в себе прикладной практико-ориентированный характер. Разработана на основе типовых программ, с учётом учебных стандартов образовательных школ России, программы образовательной области Физической – культуры и спорта.

Актуальность программы

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности – основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины, например спортивное самбо. С этой целью в данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно ориентированном подходе.

Для современных школьников большое значение имеет воспитание сознательной дисциплины. Учащиеся должны осмысленно выполнять те или иные упражнения и приёмы. Это может быстрее усвоить новый и совершенствовать пройденный материал и, кроме того, позволит избежать травм.

При правильной подготовке работы, более подготовленные учащиеся должны помогать более слабым в изучении новых приёмов, специальных и подводящих упражнений. Такая взаимопомощь способствует воспитанию чувств товарищества и коллективизма.

Цель программы:

Содействие разностороннему развитию личности, самореализации организация досуговой деятельности и привития навыка здорового образа жизни посредством занятия самбо.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Способность приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания.
2. Способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
3. Изучить основные элементы борьбы самбо.
4. Сформировать представления об оздоровлении организма и улучшения самочувствия.

Воспитательные:

1. Сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятием спортом.
2. Воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам ,смелость решительность и уверенность в себе.

Развивающие:

1. Содействовать интеллектуальному развитию учащихся.
2. Способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники спортивного самбо
3. Способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости).
4. Развитие навыка по самообороне.

Содержание и методические рекомендации по организации образовательного процесса

Обучение проводится в двух направлениях:

- теоретическом
- функциональном

В рамках данной программы реализуются следующие педагогические идеи:

- развитие навыков самоконтроля
- навыков саморегуляции произвольного поведения

Педагогические принципы, положенные в основу программы:

- систематичности
- доступности
- индивидуальности
- последовательности
- учёта уровня развития интересов учащихся и возрастных особенностей
- формирования основ здорового образа жизни, укрепление

Способы определения ожидаемых результатов

- тестовый
- соревновательный

Виды контроля

- промежуточная аттестация
- итоговая аттестация

Формы и методы обучения и воспитания

Формы деятельности

- групповая
- индивидуальная

Методы организации процесса обучения:

Обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия, комбинированного, зачетного занятия, соревнования. Режим занятий (продолжительность академического часа-45 минут) 1 год обучения.

При реализации программы применяются:

- наглядные пособия по борьбе Самбо
- дифференцированный подход
- практическое приучение к развитию физических качеств
- практическое приучение к творческим проявлениям красоты
- анализ и обобщение изучаемого материала

Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки

Ожидаемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- правила поведения в зале
- виды приемов и контрприемов
- тактику и технику борьбы в стойке и в партере
- приемы самостраховки
- теоретические основы борьбы

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять правильно самостраховку
- технично выполнять прием в стойке и партере
- определять дозировку физической нагрузки
- правильно относиться к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам)
- выполнять акробатические элементы

Обучающиеся будут обладать:

- навыками самообороны и здорового образа жизни

Условия реализации программы

Психологические условия реализации программы: рассказ о морально - волевых качествах самбиста. История возникновения и становления самбо. Самбо наука об обороне, а не нападения.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы: спортивный зал оборудования (борцовский ковер, маты) спортивный инвентарь.

Учебно - тематический план

Направления	1 год обучения		
	Общее количество часов	Теория	Практика
Вводное занятие. Правила и техники безопасности.	4	2	2
Беседа о морально – волевых качествах самбиста.	4	2	2
Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.	22	2	20
Спортивно развивающие игры.	22	2	20
Борьба и болевые приемы.	20	-	20

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Основные понятия темы	Требования к знаниям и умениям	Количество часов	
				Теория	Практика
1.	Первичный инструктаж-ИОТ-№081. Вводный инструктаж-ИОТ-№ 082	Инструктаж по технике безопасности.	Знать и применять инструкции по технике безопасности.	1	-
2.	<i>Физическая культура и спорт</i>	Историю Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности.	Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.	1	-
3.	<i>. Краткий обзор развития самбо</i>	Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты.	Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.	1	-

4.	<i>Краткие сведения о строении и функциях организма</i>	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца	Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.	1	5
5.	<i>Общие понятия о гигиене</i>	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).	Первая помощь при травмах.	1	5
6.	<i>Краткие сведения о физиологических основах тренировки</i>	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.	Методы тренировки: упражнение и варьирование.	1	
7.	<i>Морально-волевая подготовка</i>	Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств.	1	10

8.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.		20
9.	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы.	Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо.		22
10.	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.</i>	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки.	Оказание первой медицинской помощи Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.	1	2

Правила безопасности и санитарно - гигиенические требования

Разные виды тренировок - акробатика, гимнастика, подвижные игры и т.д.- требует тщательного соблюдения правил безопасности и санитарно - гигиенических требований на кружковых занятиях.

Чтобы работа была абсолютно безопасной, для этого надо заранее планировать свою работу, в противном случае, нарушая правила безопасности может привести к травмам.

Перед началом всякого действия изучаются инструкции, которые необходимо соблюдать.

- Учащиеся должны иметь спортивную форму.
- Внимательно слушать учителя тренера.
- Технически правильно выполнять упражнения.
- Проходить диспансеризацию.
- Принимать душ после тренировок.

Литература для педагога

Основная

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

Вспомогательная

1. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
2. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
6. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

для детей:

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985