

Содержание:

1. Пояснительная записка …………………………………………………………2
2. Учебно-тематический план ..……………………………………………………6
3. Содержание…………………..…………………………………………………..7
4. Методическое обеспечение ……………………………………………………..9
5. Список литературы, используемый при написании программы ……………..10

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа является **модифицированной** на базе программы "Борьба САМБО" (автор Шведов В.В., педагог дополнительного образования ГБОУ ЦДОД «Черкизовский парк», г.Москва, 2013 год).

Самбо – это вид спорта, зародившийся в нашей стране, пользуется заслуженным вниманием и число его поклонников год от года растет не только у нас, но и за рубежом. Своей зрелищностью и эмоциональным накалом он привлекает людей разных возрастов и интересов.

**Новизна** заключается в том, что данная программа нацелена на получение практических навыков общефизической подготовки, поэтому теоретическая часть сведена к минимуму. Все объяснения по теоретической части проводятся непосредственно перед практическими занятиями.

В рамках распоряжения Правительства Москвы «О мерах по развитию борьбы самбо в городе Москве» и при поддержке Департамента образования города Москвы была принята «Программа обучения элементам самозащиты на основе борьбы самбо в образовательных учреждениях».

**Актуальность** программы состоит в том, что физическая подготовка обучающегося составляет основу спортивной тренировки. Это процесс воспитания физических качеств и способностей, которые необходимы в спортивной деятельности. Физическая подготовка обучающихся связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннем физическим и умственным развитием, укреплением здоровья. Физические упражнения являются надежным щитом против заболеваний. Занятия самбо повышают работоспособность обучающегося, снимают усталость, в том числе и умственную после учебы. Физические упражнения - непрерывные условия развития гармоничности, работоспособности и укрепления здоровья.

**Педагогическая целесообразность** заключается в раскрытии индивидуальных способностей обучающихся не только в спортивной сфере, но и в творческом подходе к любому виду деятельности, в повышении его самооценки.

**Цель** программы: раннее физическое развитие, сведение к минимуму возможных травм при занятиях данным видом спорта, приобретение соревновательного опыта и достижение высоких спортивных результатов путем формирования системы знаний и умений при изучении борьбы Самбо.

Реализация поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

**Задачи первого года обучения**:

*Обучающие:*

- обучить технике безопасности при занятиях в спортивном зале,

- обучить теоретическим основам и правилам борьбы Самбо,

- познакомить с историей данного вида спорта,

- обучить необходимым навыкам безопасного падения (в условиях спортзала),

- обучить безопасным приемам выполнения физических упражнений,

- обучить основным приемам контроля физического самочувствия.

*Развивающие:*

- развить общефизические навыки,

- развить физические качества (силу, ловкость, выносливость и т.д.),

- развить активность и самостоятельность,

- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

*Воспитательные:*

- воспитать волевые качества, такие как собранность, настойчивость,

- воспитать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками,

-выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

**Отличительные особенности данной программы от уже существующих.**

Данная программа рассчитана в основном на дошкольников и представляет собой подготовительный этап к обучению борьбе самбо. Программа нацелена на развитие общефизической подготовки.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, составляет от 5 до 7 лет.

**Срок реализации** программы составляет 1 год.

**Формы и режим занятия.**

Формы проведения занятий делятся на:

- групповые – для всей группы, посвященные практическим тренировкам и обсуждению теоретических вопросов;

- индивидуальные консультации в рамках групповых занятий.

Режим во время занятий в спортивном зале включает в себя следующие моменты:

- организационный (сбор всех обучающихся, переодевание в спортивную форму),

- разминка,

- занятия по учебному плану,

- перемена,

- выявление допущенных ошибок, поиск их решения,

- конец занятий.

Программа может корректироваться с учетом имеющейся материально-технической базы и контингента обучающихся. Количество детей в группе - 15 человек.

Обучающиеся занимаются 3 раза в неделю по 1 часу (45 минут с переменой 15 минут). Количество учебных недель в году – 40. Общее количество часов в год составляет 120 часов.

Занятия проводятся на территории ОП № 11 колледжа связи № 54.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

По окончании учебного года воспитанники будут **знать**:

- правила техники безопасности при практических занятиях в зале,

- историю борьбы самбо,

- безопасные приемы выполнения физических упражнений.

**Будут уметь:**

- применять полученные знания при общефизической подготовке,

- контролировать физическое самочувствие при разминке и общефизической подготовке,

- выполнять приемы безопасного падения и применять на практике технику безопасности в зале при выполнении данной общеразвивающей программы.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Подведение итогов по результатам освоения программы проводятся в виде опросов, сдачи спортивных нормативов и соревнований.

**Учебно - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **I** | Вводное занятие. Техника безопасности. | 3 | - | 3 |
| **II** | История борьбы самбо. | 1 | - | 1 |
| **III** | Общефизическая подготовка. | 2 | 48 | 50 |
| **IV** | Подвижные игры. | 2 | 42 | 44 |
| **V** | Приемы контроля физического самочувствия. | 2 | 14 | 16 |
| **VI** | Заключительное занятие | 2 | 4 | 6 |
|  | **ИТОГО:** | **12** | **108** | **120** |

**Содержание программы.**

1. **Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория.* Знакомство педагога с обучающимися. Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и на

улице во время движения к месту проведения занятий. Знакомство с порядком и

содержанием работы объединения, правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма, форма самбиста и правила ее ношения.

*Практика.* Вводная тренировка. Оценка функционального и физического

уровня подготовленности воспитанников. Строевые упражнения и команды. Вводное тестирование воспитанников.

1. **История борьбы самбо.**

*Теория.* Краткая история основания борьбы Самбо. Отличие борьбы Самбо от других видов единоборств.

**III. Общефизическая подготовка.**

*Теория.* Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении общефизических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

*Практика.* Выполнение беговых упражнений: бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, доставая пятками до ягодиц, спиной вперед, повороты

вокруг своей оси в обе стороны; прыжками правым и левым боком; ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы; в полуприседе, в приседе (гусиный шаг), то же вперед спиной, боком. Движение руками в основных направлениях, наклоны, повороты, вращение туловищем, тазом, в коленных суставах. Упражнения на гибкость: вставание на гимнастический мост из положения «лежа на спине», из положения «стоя на коленях», наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат.

**IV. Подвижные игры.**

*Теория.* Знакомство со спортивными и подвижными играми. Объяснение правил, целей и задач игр, их необходимость для самбиста. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

*Практика.* Освоение, отработка и закрепление элементов общефизической подготовки в игровой форме (самый приемлемый для детей вариант работы на занятиях). Варианты игр: салки, салки, ножки на весу,"крокодильчики". Различные эстафеты с использованием акробатических и силовых элементов, набивного мяча, скакалок, гимнастических скамеек и т.д.

**V. Приемы контроля физического самочувствия.**

*Теория.* Понятия: правильное дыхание, напряжение и расслабление мышц. Правила личной гигиены и основные гигиенические процедуры до и после занятий.

*Практика.* Разучивание и выполнение упражнений на восстановление

дыхания, на снятие мышечного напряжения и эмоционального перевозбуждения.

**VI. Заключительное занятие.**

*Теория.* В течение года обучающиеся проходят ряд промежуточных тестирований: в начале (сентябрь), середине (январь) и в конце (май) учебного года, по результатам

которых обучающийся может быть переведен на следующий этап обучения, а

также корректируется план работы с обучающимися. Подведение итогов года. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого обучающегося. Рекомендации для родителей и детей на летний период.

*Практика.* Демонстрация знаний, умений и навыков, элементов общей физической подготовки и культуре поведения спортсмена. Различные эстафеты,

спортивные игры и т.д.

**Методическое обеспечение программы.**

При реализации программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото и видео материалы, специальная литература, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются:

- словесные методы обучения – в виде лекций, объяснений, рассказов, бесед, диалогов, консультаций;

- методы проблемного обучения - в виде проблемного изложения материала, постановки проблемного вопроса;

- наглядные методы обучения - в виде демонстраций.

Практическое занятие проводится как урок или тренировка с использованием элементом активных форм познавательной деятельности в виде самостоятельной деятельности, соревнований, конкурсов, игр. Используются:

- словесные методы в виде объяснения;

- наглядные методы в виде показа;

- игровые методы.

Для диагностики личностного развития используются результаты выполнения контрольных нормативов по общефизической подготовке, а также результаты участия в соревнованиях и конкурсах. Усвоение теоретического материала контролируется при помощи опроса.

Итоговые (заключительные) занятия объединения проводятся в форме практической сдачи нормативов по общефизической подготовке, конкурсов и соревнований.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

Для реализации программы необходимы: основное помещение (спортивный зал), подсобные помещения (тренерская), спортивное оборудование.

**Список литературы, используемый при написании программы.**

1. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских

спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского

резерва./ С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В. Конаков. –М.:Советский спорт, 2008 г.,

2. Самбо для начинающих./ Е.Я. Гаткин М.: М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство ACT», –224 с., 2001г.

3. Борьба Самбо/ А.А.Харлампиев. –М.: "Физкультура и спорт", 1964г.

4. Комплексная дополнительная образовательная программа по Самбо./ Р.В. Алексеев. М., 2012.

5. Сто уроков Самбо. Е.М.Чумаков./ Под редакцией С.Е.Табакова.-изд.5-е. М.: Физкультура и спорт, 1996.

**Интернет-ресурсы.**

1. Всероссийская федерация самбо. http://sambo.ru. Режим доступа – свободный.

2. Международная федерация самбо. http://sambo-fias.org. Режим доступа – свободный.

3. Официальный сайт ЦО «Самбо-70». http://sambo-70.ru. Режим доступа – свободный.

4. Федерация самбо Москвы. http://mossambo.ru. Режим доступа – свободный.