

МАОУ «Усть-Качкинская средняя школа»

Рассмотрено на

заседании МО:

Протокол № 1

«30» 08 2023 г.

«Согласовано»:

Зам. директора по ВР

 Русинова Л.Н.

«30» 08 2023 г.

«Утверждаю»:

Директор МАОУ «Усть-Качкинская средняя школа»
 Байдина Т.Г.
2023 г.



Дополнительная образовательная программа

Боевое самбо

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Демин Михаил Валерьевич

с.Усть-Качка, 2023

1.Пояснительная записка.

• Направленность программы:

В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

• Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции универсальному бою на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

• Основные цели и задачи секции:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

Основные задачи:

1.образовательные

-обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

-формировать знания об основах физкультурной деятельности

2.развивающие

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость)

3.воспитательные

-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

-воспитание морально-этических и волевых качеств

• Отличительные особенности программы по универсальному бою:

В отличие от типовой программы, программа по универсальному бою дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к этому виду спорта, который пользуется популярностью в повседневной жизни. Девочки занимаются только самообороной. Включено большое количество отработки упражнений, что позволяет большую часть занятий проводить в подвижности.

• Условия реализации.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 5-11-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Срок освоения программы.

Программа предусматривает 3 года обучения. После прохождения трехлетнего цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

Режим занятий.

Время, отведенное на обучение, составляет 198 часов в год, 6 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия.

Формы проведения занятий.

Основной формой проведения занятий является тренировка.

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

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

На 3-м году обучения

- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения

- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирования ЗОЖ.

- **Способы проверки результатов.**

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

- **Методы и приемы проведения занятий:**

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

2. Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	4	4	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	6	6	-
4	Борьба со стойки.	25	2	23
5	Бокс.	45	2	43
6	Борьба в партере.	50	4	46
7	Кикбоксинг.	60	4	56
8	Контрольные испытания и соревнования.	6	-	6
Всего:		198	24	168

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	4	4	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	4	4	-
4	Борьба со стойки.	25	2	23
5	Борьба в партере.	45	2	43
6	Бокс.	42	4	36
7	Кикбоксинг.	70	4	66
8	Контрольные испытания и соревнования.	4	-	4
Всего:		198	22	176

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений.	2	2	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	4	4	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	4	4	-
4	Борьба со стойки.	26	2	24
5	Борьба в партере.	45	2	43
6	Бокс	42	4	38
7	Кикбоксинг.	70	4	66
8	Контрольные испытания и соревнования.	6	-	6
Всего:		198	22	176

3. Содержание программы общей физической подготовки

1 - 2 год обучения

1. Основы знаний (теория)

О развитие единоборств в современном обществе. История зарождения универсального боя. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние единоборств на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия единоборством.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия единоборством. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практические занятия.

4. Универсальный бой .

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах и без пар, работа с партнёром на развитие ловкости, координации и тд.

Акробатические упражнения. Удары руками и ногами в стойке, а также защита, спарринги с потенциальным соперником, броски, защита от болевых и удушающих приёмов, а также их выполнение и изучение. Круговая тренировка:

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Способы самостраховки.

3-ий год обучения.

1. Основы знаний.(теория)

История универсального боя .

Влияние единоборства на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Ведение дневника самоконтроля.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.(теория)

Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.(теория)

Правила соревнований по универсальному бою.

4. Универсальный бой

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах и без пар, работа с партнёром на развитие ловкости, координации и тд.

Акробатические упражнения. Удары руками и ногами в стойке, а также защита, спарринги с потенциальным соперником, броски, защита от болевых и удушающих приёмов, а также их выполнение и изучение. Круговая тренировка:

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Способы самостраховки.

Теория:

Страховка.

Основы техники ударов и бросков.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике универсального боя, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

В практической части следует использовать изучающих аспекты борьбы и ударной техники

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в па

4. Учебно-методическое обеспечение программы.

Структура типового занятия:

1. Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
2. Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
3. Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Занятия по универсальному бою различны по своим задачам.

1. Занятия по ознакомлению с группой
2. Занятия по изучению нового материала
3. Повторение и закрепление пройденного материала
4. Занятия по изучению нового материала
5. Занятия смешанного характера

5. Материально-техническое обеспечение программы.

- спортивная форма и обувь на каждого ученика
- спорт инвентарь: маты, скакалки, теннисные мячи, грузики.
- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)
- физкультурный зал (зал 24 на 24, спортивное покрытие пола , разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования).

Список литературы:

Для педагогов:

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

Для родителей:

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
- 3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
- 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
- 5.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010