

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
АДМИНИСТРАЦИЯ БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО
на тренерском совете
МБОУДО "ДЮСШ"
Белогорского района
Республики Крым
от 09.04.2024г.
Протокол №9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО "ДЮСШ"
Белогорского района
Республики Крым



А. В. Стегачев
Приказ от 16.04.2024г. №38

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗНАКОМСТВО С САМБО»

Направленность: физкультурно-спортивная
Сроки реализации программы: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: базовый (срок реализации-1 год)
Возраст обучающихся: 8-12 лет – 13-17 лет
Составитель: Коржов Владимир Николаевич
Должность: тренер-преподаватель.

г. Белогорск
2024г.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи Программы.....	11
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	13
1.4. Содержание программы.....	15
1.5. Планируемые результаты	19

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	22
2.2. Условия реализации программы.....	24
2.3. Формы аттестации.....	29
2.4. Список литературы.....	31

Раздел 3. Приложения

3.1. Оценочные материалы.....	34
3.2. Методические материалы.....	36
3.3. Календарно-тематическое планирование.....	41
3.4. Лист корректировки.....	46
3.5. План воспитательной работы.....	48

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Знакомство с Самбо» (далее – Программа) является следующая нормативно-правовая база:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

-Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

-Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

-Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. №642 (в действующей редакции);

-Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

-Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

-Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

-Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

-Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

-Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

–Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

–Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

–Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

–Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

–Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

–Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

–Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

–Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

–Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

–Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

–Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

–Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

–Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

–Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего

образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

–Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

–Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

–Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

–Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение

компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

-Устав Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа" Белогорского района Республики Крым на основании постановления администрации Белогорского района Республики Крым от 17.05.2021г. № 298.

Направленность: физкультурно-спортивная. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности; получение простейших навыков техники и тактики вида спорта самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся, обучение приемам страховки и само страховки, умению правильно падать.

Актуальность программы. В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается и увеличивается число хронически больных детей и количество детей, состоящих в «группе риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие. Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий. Программа «Знакомство с самбо» в значительной степени поможет восполнить недостаток движения, а также предупредить умственное переутомление и

повысить общую работоспособность учащихся. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки учащихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа «Знакомство с самбо» использует современные технологии преподавания, связанные с применением информационно-коммуникативных технологий и мультимедийных программ.

Отличительные особенности программы. Особенность данной программы заключается в том, что она дает возможность всем учащимся, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и само страховки.

Педагогическая целесообразность программы. Программа предусматривает вовлечение учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в общефизическую подготовку, включающую самостоятельную и групповую учебно-тренировочную деятельность, а также участие учащихся в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности: получение детьми знаний, умений и навыков в области вида спорта самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Адресат программы. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Знакомство с самбо»

рассчитана на обучающихся девочек и мальчиков от 8 до 12 лет и от 13 до 17 лет, проявляющих интерес к спорту, без существенных медицинских ограничений по здоровью, имеющих специальную физическую подготовку стартового уровня. Набор обучающихся в группы осуществляется без тестирования. Группа комплектуется на основании заявления родителей, из всех желающих заниматься этим видом спорта, имеющих разрешение врача.

Количество обучающихся в группе составляет 20 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа предусматривает 1 год реализации (144 академических часа) – 36 учебных недель (I полугодие составляет 16 недель и II полугодие – 20 недель).

Уровень программы – базовый.

Форма обучения. Обучение осуществляется в очной форме, также допускается применение дистанционного обучения в условиях объявления карантина (эпидемии).

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Знакомство с самбо» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Состав группы – постоянный, разновозрастной.

Режим занятий и их продолжительность Программа рассчитана на 144 часа (36 недель: с сентября по май). Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (1 академический час – 45 минут) с перерывом между занятиями 10 минут. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие и укрепление физического здоровья детей по средствам обучения базовым приемам, элементам техники и тактики борьбы самбо.

Задачи:

Образовательные (обучающие)

- обучать правилам техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- обучать безопасному падению и само страховке;
- обучать правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- обучать базовым приемам, элементам техники и тактики самбо, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

Личностные (воспитательные)

- прививать навыки личной гигиены;
- пропагандировать здоровый образ жизни и привлекать детей к занятиям национальным видом спорта;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки приемов страховки и само страховки;
- воспитать силовые качества, координационные навыки,
- закрепить навыки приемов страховки и само страховки.
- воспитывать нравственные качества: целеустремленность, волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- воспитывать чувство ответственности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, занятием избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни

Метапредметные (развивающие):

- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств;
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом.

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Воспитательная работа - это неотъемлемая часть учебного процесса. Воспитательная работа с группой и каждым отдельным обучающимся проводится непосредственно во время каждого учебного занятия.

Главная цель воспитания заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России, формирование моральной и психической готовности активно соревноваться, защищая честь своей группы, спортивной школы, района и т.п.

Воспитание у юных спортсменов сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям достигается через постановку определенных задач для каждого обучающегося. Воспитание уважения к старшим – через уважительное отношение к детям, дружественное общение «на равных», понимание и помощь в решении поставленных задач, поддержки в трудных ситуациях, разделении эмоций успеха каждого ребенка.

Важным условием успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, их эффективность, высокая требовательность к посещаемости и выполнению норм и правил личной гигиены. Особое значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Немаловажное значение имеет стимулирование обучающихся к спортивной деятельности, достижению поставленных целей (награждение грамотами, медалями, освещение достижений в средствах массовой информации, официальном сайте учреждения, стенде учреждения. Ни один ребенок не должен оставаться в тени, незамеченный преподавателем. Каждый ребенок должен иметь свой личный успех.

Воспитательная работа с обучающимися: Трудовое воспитание: подготовка и уборка мест тренировочных занятий, правильное пользование шкафчиками для одежды.

Патриотическое воспитание:

- участие во внутришкольных соревнованиях, посвященных Дню народного единства, Дню Победы;

- Участие в демонстрациях в День района, в День солидарности трудящихся. Нравственное воспитание: беседы на этические и спортивно-этические темы, о сплоченности коллектива. Воспитание ответственности за свое здоровье: беседы о здоровом образе жизни, гигиене юных спортсменов, закаливании, режиме дня, правильном питании и питьевом режиме, медицинском контроле и самоконтроле, безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, в быту, на природе, безопасном интернете.

Воспитательная работа с привлечением родительской общественности: В процессе воспитательной работы планируется проведение родительских собраний:

1) Согласование расписания занятий, организационные моменты занятий, режим дня юного спортсмена, форма одежды, профилактика детского дорожно-транспортного травматизма, антитеррористическая безопасность.

2) Стимулирование детей со стороны родителей к занятиям спортом, обязательность занятий, в том числе, во время непогоды, профилактика заболеваний, медицинский контроль, профилактика правонарушений.

3) Итоги работы за учебный год. Самостоятельная работа детей в летний период, закаливание. Безопасность детей на природе и в быту в летний период. Планируется привлечение родителей (лиц их заменяющих) к проведению внутришкольных мероприятий, соревнований.

1.4. Содержание программы

Таблица 1

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктажи по ТБ	2	2	-	Опрос /Входной контроль
2	Выполнение нормативов ОФП	2	-	2	Опрос, тестирование, выполнение контрольных нормативов по ОФП/Промежуточный контроль
3	Зарождение и развитие борьбы самбо. Основы здорового образа жизни. Терминология, применяемая в борьбе самбо	16	6	10	Опрос, тестирование, выполнение контрольных нормативов по ОФП/Промежуточный контроль
4	Психологическая подготовка	4	2	2	Опрос, тестирование, выполнение контрольных нормативов по ОФП/Промежуточный контроль
5	Общая физическая подготовка	44	-	44	Опрос, тестирование, выполнение контрольных нормативов по ОФП/промежуточный контроль
6	Специальная физическая Подготовка	48	-	48	Опрос, тестирование, выполнение контрольных нормативов по ОФП/Промежуточный контроль
7	Технико-тактическая подготовка	26	10	16	Опрос, тестирование, выполнение контрольных нормативов по ОФП/промежуточный контроль
8	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет /Итоговый контроль
ИТОГО		144	20	124	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие(2 часа)

Теория (2 часа): Тема 1.Цели и задачи программы обучения. Правила внутреннего распорядка. Инструктажи по ТБ.

Форма аттестации: Опрос

2. Выполнение нормативов ОФП (2 часа)

Практика (2 часа):Тема 1.Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

Форма аттестации: выполнение контрольных нормативов по ОФП

3. Зарождение и развитие борьбы самбо. Основы здорового образа жизни. Терминология, применяемая в борьбе самбо (16 часов)

Теория (6 часов): Тема 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях при изучении элементов самбо. Тема 2. Врачебный контроль и самоконтроль. 3. Общие понятия о гигиене.

Практика (10 часов): Тема 4. Физическая культура и спорт в России. Тема 5. Спортивная борьба. Основы техники и элементы самбо. Тема 7. Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Тема 8. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь. Тема 9. Правила здорового образа жизни.

Форма аттестации: Тестирование

4. Психологическая подготовка (4 часа)

Теория (2 часа): Тема 1. Упражнения психологической подготовки.

Практика (2 часа): Тема 2. Упражнения специальной психологической подготовки.

Форма аттестации: Опрос

5. Общая физическая подготовка (44 часа)

Практика (44 часа): Тема 1. Строевые упражнения. Тема 2. Передвижения.

Тема 3. Разминка самбиста. Тема 4. Общеразвивающие упражнения. Тема 5. Стретчинг. Тема 6. Упражнения с партнером. Тема 7. Упражнения с сопротивлением партнера. Тема 8. Упражнения с гирями. Тема 9. Упражнения, выполняемые ногами. Тема 10. Упражнения в положении лежа на ковре. Тема 11. Упражнения в положении на «борцовском мосту»
Тема 12. Упражнения на гимнастической стенке. 13. Упражнения с гимнастической палкой. Тема 14. Упражнения с манекеном. Тема 15. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Тема 16. Упражнения с самбистским поясом. Тема 17. Акробатика. Тема 18. Перекаты. Тема 19. Прыжки. Тема 20. Кувырки. Тема 21. Перевороты. Тема 22. Промежуточная аттестация.

Форма аттестации: Тестирование

6. Специальная физическая подготовка (48 часов)

Практика(48 часов): Тема 1. Страховки. Тема 2. Самостраховки. Тема 3. Падения. Тема 4. Страховки партнера. Тема 5. Падение с опорой на руки. Тема 6. Падение с опорой на ноги. Тема 7. Падение с приземлением на колени. Тема 8. Падение с приземлением на голову. Тема 9. Падение с приземлением на туловище. Тема 10. Падение на спину. Тема 11. Падение на живот. Тема 12. Защита от падения партнера сверху. Тема 13. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Тема 14. Упражнения для выведения из равновесия. Тема 15. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Тема 16. Упражнения для подножек. Тема 18. Упражнения для зацепов. Тема 19. Упражнения для удержаний. Тема 20. Упражнения для ухода из удержаний. Тема 21. Упражнения для ухода от удержания сбоку. Тема 22. Упражнения для ухода от удержания со стороны головы. Тема 23. Упражнения для ухода от удержания поперек. Тема 24. Упражнения для ухода от удержания верхом
Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка.

Форма аттестации: Тестирование

Технико-тактическая подготовка (26 часов)

Теория (10 часов): Тема 1. Переворачивание партнера. Тема 2. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Тема 3. Комбинирование переворачивания с удержанием. Тема 4. Удержание сбоку захватом шеи и руки. Тема 5. Удержание со стороны ног обхватом туловища.

Практика (16 часов): Тема 6. Удержание поперек захватом руки. Тема 7. Удержание поперек. Тема 8. Удержание верхом. Тема 9. Уходы от удержания верхом. Тема 10. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа. Тема 11. Активные защиты от перевода в партер. Тема 12. День борьбы (партер). Тема 13. День борьбы (партер).

Форма аттестации: Тестирование

7. Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа): Подведение итогов учебного года. Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

Форма аттестации: Зачет /Итоговый контроль

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся должны продемонстрировать следующие компетенции:

- **знать:** принципы здорового образа жизни, основанного на занятиях физической культурой и спортом, а также основы спортивной гигиены; историю и основные правила самбо, физические качества, развиваемые регулярными занятиями самбо; основные показатели и закономерности своего физического развития, свойственные его полу и возрасту;

- **уметь:** применять упражнения, простейшие тренировочные методы физической подготовки самбо, особенности окружающей природы, ландшафта и прочие особенности экологической среды для собственного физического развития, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, самостоятельных занятиях физической культурой и спортом; применять спортивное оборудование и инвентарь в тренировочном процессе;

- **выполнять:** переворачивания соперника на спину в положении лёжа все виды падений с само страховкой; удержание сбоку; удержание поперек; удержание верхом; удержание со стороны головы; переворачивание с захватом двух рук сбоку; переворачивание с захватом руки и шеи из под плеча; переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри; переворачивание с захватом шеи и дальней ноги; переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь; переворачивание ключом; переворачивание с захватом предплечья из-подплеча; переворачивание с захватом двух ног; переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника; переворачивание опрокидыванием; переворачивание ключом;

- **владеть:** основами техники методики развития основных физических качеств; основами базовой техники самбо: техникой разминки, само страховки и контроля при падении, взятия и удержания захвата за одежду, техникой сохранения пассивной и активной устойчивости, техникой

рациональных передвижений в поединке.

Предметные результаты освоения программы «Знакомство с самбо» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умениях и навыках для физического, социального и психологического здоровья, об их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;

- о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

- практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

Личностные результаты изучения программы «Знакомство с самбо» заключаются:

- в укреплении оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;

- в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;

- в формировании основ российской гражданской идентичности,

чувства гордости за свою Родину;

- во владении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график Программы составлен с учетом годового календарного графика МБОУ ДО «ДЮСШ» Белогорского района РК и учитывает в полном объеме возрастные, психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны жизни и здоровья и нормам СанПиНа. Количество учебных недель – 36. Дата начала учебного года - сентябрь и окончание учебного года – май Учебные занятия проводятся с понедельника по пятницу согласно расписанию, утвержденному директором МБОУДО «ДЮСШ», включая каникулярное время. Календарный - учебный график может корректироваться в течение учебного года.

Календарный учебный график

Таблица 2

Уровень базовый

год обучения _____

группа _____

Месяц	1 полугодие																2 полугодие																			
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь			февраль			март			апрель			Май							
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов в неделю (гр.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Кол-во часов в месяц (гр.)	16				16				16				16				12			16			16			20			16							
Аттестации/ Формы контроля	Входная диагностика / Опрос, тестирование				Текущий контроль/Практическое задание				Промежуточная аттестация.				Текущий контроль/Практическое задание																Итоговая аттестация/ Опрос, зачет, соревнование							
Объем учебной нагрузки на учебный год 144 часа на одну группу																																				

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Занятия по самбо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (ковёр размером 9х9,10х10,12х12).

Для реализации программы имеются раздевалки, мячи, скамейки, скакалки. У каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо куртка-самбовка, для девочек белая футболка). Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм.

Таблица 3

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для реализации программы

№ п/п.	Наименование спортивного Инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Борцовский ковёр 8 х 8м,10X10м,12х12м	шт.	1
2	Гимнастическиематы1,5X1м	шт.	6
3	Стенка гимнастическая	шт.	1
4	Перекладина гимнастическая	шт.	2
5	Перекладина для подтягивания Навесная	шт.	4
6	Канат для перетягивания	шт.	1
7	Канат для лазанья	шт.	1
8	Тренажёры для ОФП	шт.	5
9	Гантели переменной массы	компл.	5
10	Палки гимнастические	шт.	15
11	Скакалки	шт.	15
12	Мячи набивные массой 1,2,3кг.	шт.	15
13	Манекен тренировочный	шт.	2
14	Боксёрска ягруша	шт.	1
15	Перчатки боксёрские	компл.	3
16	Мяч баскетбольный	шт	2
18	Мяч футбольный	шт	2
19	Секундомеры	шт.	2
20	Свисток судейский	шт.	2
22	Весы	шт.	1

Информационное обеспечение программы. Программа «Знакомство с самбо» разрабатывалась на основе следующей методической литературе и интернет-ресурсов по самбо:

Интерактивные учебные пособия:

1) «Биография самбо». Фильм. Компания ММГ по заказу Всероссийской федерации самбо и Федерации самбо Москвы.

2) Гончаров А. В. Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издана на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.

3) Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы в стойке. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;

4) Куринной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы в лёжа. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;

5) Куринной И. Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.;

Электронные ресурсы:

1. Официальный сайт Всероссийской федерации самбо <http://www.sambo.ru/>;

2. Сайт "Всё о самбо" <http://www.allaboutsambo.ru/>.

3. Интернет-ресурсы:

4. Для педагога:

5. 1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: - URL: <https://minsport.gov.ru/>. (дата обращения 22.04.2022). Режим доступа – свободный

6. Для родителей:

7. 1. Федеральный портал «Российское образование»: URL: <http://www.edu.ru>. (дата обращения 22.04.2022) Режим доступа - свободный

8. 2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: URL: <http://www.infosport.ru> (дата обращения 22.04.2022). Режим доступа – свободный

9. Для детей:

10. 1.Всероссийская федерация самбо. URL: <http://sambo.ru>. (дата обращения 22.04.2022). Режим доступа - свободный
11. 2.Официальный сайт Олимпийского комитета России: URL:<http://www.olympic.ru> (дата обращения 22.04.2022). Режим доступа - свободный
12. 3.Интернет газета Российский стадион: URL:<http://www.stadium.ru> (дата обращения 22.04.2022). Режим доступа – свободный

Кадровое обеспечение программы Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется преподавателем, имеющим опыт общения с детьми, обладающим широким арсеналом методов и приемов организации учебного процесса, соответствующим требованиям профстандарта «тренер преподаватель».

Методическое обеспечение программы. Методические материалы включают в себя методическую литературу и методические разработки для обеспечения учебно-воспитательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, дидактические материалы и т.д.), которые хранятся у педагога дополнительного образования и используются в учебно-воспитательном процессе.

особенности организации образовательного процесса: Основной формой обучения является занятие. Виды занятий определяются содержанием программы. Занятия проводятся с полным составом группы, при этом по мере приобретения опыта учащимся делается больший упор на групповые и индивидуальные формы работы.

Обучение детей происходит по группам в соответствии с календарно-тематическим планированием. Состав групп постоянный, разновозрастной. Занятия групповые с ярко выраженным индивидуальным подходом. Виды занятий подбираются в соответствии с содержанием,

дидактической задачей и психологическими особенностями детей данного возраста и предусматривают практические и теоретические занятия.

При организации образовательного процесса педагог учитывает специфику конкретной учебной группы (успеваемость, активность, предпочтения учащихся). Некоторые занятия могут проводиться с участием обучающихся из других групп, с привлечением родительской общественности.

Программа реализуется очно, может корректироваться в течение учебного года. Результаты образовательной деятельности отслеживаются и анализируются, составляются карты результативности.

Методы обучения: практический (выполнение заданий по программе);наглядный (педагог поэтапно демонстрирует приемы работы);иллюстративный (объяснение с показом);метод организации деятельности и формирования общественного поведения (воспитывающая ситуация, приучение, упражнения);метод стимулирования поведения (участие в конкурсах, выставках, поощрения).

Формы организации образовательного процесса: групповые, индивидуальные, коллективные, индивидуально-групповые.

В процессе реализации программы используются различные *формы занятий*: беседа, практическое занятие, соревнования, лекция и т.д.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Алгоритм учебного занятия: подготовка кабинета к проведению занятия (проветривание кабинета, подготовка необходимого инвентаря); организационный момент (приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, актуализация опорных знаний и умений); теоретическая

часть (объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала); практическая часть - закрепление изученного материала (выполнение упражнений); окончание занятий (рефлексия, подведение итогов занятия).

2.3. Формы аттестации

Контроль усвоения учебного материала проходит в течение всего периода обучения. Формами контроля являются: опрос (беседа, тестирование), зачет, практическое задание, участие в соревнованиях, контрольных играх; выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Определение форм контроля:

Опрос-метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Практическое задание-форма организации учебного процесса, заключающаяся в выполнении учащимися под руководством преподавателя комплекса физических упражнений, с целью усвоения научно-теоретических основ вида спорта самбо, и приобретения практических умений и навыков.

Зачёт-вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т.п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания ит.п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- опрос учащихся по пройденному материалу,
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований,
- контроль соблюдения техники безопасности,
- привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня,
- контрольные игры с заданиями,
- выполнение отдельных упражнений с заданиями,
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований,
- встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Формы предъявления и демонстрации:

- тестирование общефизической, специально- физической, технической, тактической и психологической подготовки,
- тестирование по теоретическому материалу,
- соревнования.

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные **виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.**

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Текущий контроль - проводится в конце каждого занятия в форме выполнения практического задания.

Промежуточный контроль проводится в конце изучения раздела в форме опроса, теста, зачёта, выполнение контрольных нормативов по ОФП с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения не обходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в конце года в форме опроса, зачета, соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно-воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

2.4.Список литературы

Список литературы для педагога:

1.Бальсевич В.К., Новые технологии формирования физической культуры школьников / Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: сб. работ участников Международного семинара «Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ»/Бальсевич В.К., Л.И. Лубышева // Под общ. ред. В.И. Ляха и Л.Б. Кофмана: Москва: –1993. – С.42-49.

2.Гаткин Е.Я., Букварь самбиста /Гаткин Е.Я.: Москва: «Лист», 1997. – 176 с.

3.Гаткин Е.Я., Самбо для начинающих/Гаткин Е.Я.: Москва:«Астрель» – 2001. – 217 с.

4.Духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: стандарты второго поколения/Данилюк А. Я., Кондраков А. М., Тишков В. А. Концепция: Москва: «Просвещение». – 2014. – 108 с.

5.Лубышева Л.И., Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка./Лубышева Л.И.: Москва: – 1996. – № 1. – С. 11 - 18.

6. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.

7. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.

8.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, 2005. – 240 с.

Список литературы для родителей:

1.Бальсевич В.К., Спортивно ориентированное физическое воспитание; образовательный и социальный аспекты/Теория и практика физической культуры./Бальсевич В.К., Лубышева Л.И.: Санкт-Петербург: – 2003. – №5, С. 19-

22.

2. Воробьёв С.В. Оптимизация физической подготовки школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (26.12.96)/Воробьёв С.В.: Краснодар: Кубанская государственная академия физической культуры, 1996. – 194 с.

3. Волостных В.В., Энциклопедия боевого самбо в 2 тт. – /Волостных В.В., Тихонов В.А.: Жуковский: Ассоциация «Олимп» – 1993. – 284 с.

4. Малков А.Л., Авторская образовательная программы по борьбе самбо./Малков А.Л.,: Ярославль, 2008. - 155 с.

5. Максимов Д.В., Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации:/Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е.: Москва: «ТВТ Дивизион», 2014. – 160с.

6. Пашкин П.В. Особенности преподавания самбо в клубах оздоровительной направленности: дис. ... магистра физ. культуры/ Пашкин П.В.: Москва: «РГУФК» – 2006. – 94 с.

7. Рудман Д. Л. Азбука спорта. Самбо – М./Рудман Д.Л.: Москва: «ФиС» – 1985. – 176 с.

8. Рудман Д. Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов/ Рудман Д. Л.: Москва: «Детская литература» – 2007. – 175 с.

9. Самбо: правила соревнований / Всероссийская федерация самбо. – Москва: Советский спорт, 2006. – 128 с.

10. Табаков С.Е., Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. :Москва: «Советский спорт», 2008. – 236 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие: в 4-х кн./Туманян Г.С.: Москва: «Советский спорт», 1997– 2000. – 288 с.

2.Харлампиев А.А. Борьба самбо: учебное пособие /Харлампиев А.А.: Москва: «Физкультура и спорт», 1959. – 311 с.

3.Харлампиев А.А. (мл.) Система самбо /Харлампиев А.А. (мл.): Москва: «Фаир-пресс», 2002. – 528 с.

4. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо / Чумаков Е.М., Под ред. С.Е. Табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп.: Москва: «Физкультура и спорт» – 2002. - 448 с.

5. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учеб. Пособие/Чумаков Е.М.: Москва: «РГАФК», 1996. – 108 с.

6. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо/Чумаков Е.М.: Москва: «Фаир-пресс» – 1998. – 400 с.

Интернет-ресурсы:

Для педагога:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: - URL: <https://minsport.gov.ru/>. (дата обращения 22.04.2022). Режим доступа – свободный

Для родителей:

1.Федеральный портал «Российское образование»: URL: <http://www.edu.ru>. (дата обращения 22.04.2022)Режим доступа - свободный

2.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: URL:<http://www.infosport.ru> (дата обращения 22.04.2022). Режим доступа – свободный

Для детей:

1.Всероссийская федерация самбо. URL: <http://sambo.ru>. (дата обращения 22.04.2022). Режим доступа - свободный

2.Официальный сайт Олимпийского комитета России: URL:<http://www.olympic.ru> (дата обращения 22.04.2022). Режим доступа - свободный

3.Интернет газета Российский стадион: URL:<http://www.stadium.ru> (дата обращения 22.04.2022). Режим доступа – свободный

3. Приложения

Приложение 1

3.1. Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «**Знакомство с самбо**» в группах для детей 10-18 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля. По критериям, указанным в таблице «Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов» осуществляются все виды контроля (входной, промежуточный, итоговый).

Таблица 4

Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
<u>Скоростные качества</u>		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5бросков, секунды	Темп максимальный
<u>Силовые качества</u>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	Сместа
2.	Удержание ног в положении угол 90°, секунды	В вися на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	Сместа
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
<u>Выносливость</u>		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием

3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<u>Гибкость</u>		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон в перед	Стоя на ковре
4.	Наклон в перед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
<u>Координационные способности</u>		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), Составляются тренером ,выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико- тактических действий, Секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
<u>Техническая подготовленность</u>		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико- тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), Секунды	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико- тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)

3.2.Методическиематериалы

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочного занятия №__ группы №_____ по Борьбе Самбо

Тема: **В борьбе лёжа:** Удержание сбоку захватом шеи и руки

В борьбе стоя: изучения приёма – передняя подножка

Цели занятия:

- формирование у обучающихся интересы к занятиям самбо;
- развитие координационных физических качеств у юных спортсменов

Задачи занятия:

- Воспитывать дисциплинированность и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, ценностным ориентациям на здоровый образ жизни.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.
- Формировать жизненно важных двигательные умения и навыки.

Место проведения: спортивный зал МБОУ «Зеленогорская СШ»
(с.Зеленогорское)

Дата проведения:

Инвентарь и оборудование: борцовский ковёр

Продолжительность занятия: 90 минут

Части занятия и их длительность	Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания
I			
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 35 мин	Построение, расчет группы. Отметка посещаемости в журнале групповых занятий спортивной школы. Сообщение задач занятия. 1.Разновидность ходьбы: -ходьба на носках, -на пятках, -на наружной стороне стопы, -на внутренней стороне стопы, -ходьба в полу приседе -ходьба в приседе -разворот туловищем на каждый шаг, -ходьба с наклонами туловища вперед, -назад, -в стороны, -шаги с ускорением, переход на бег в среднем темпе, 2. Бег различными способами: -бег с крестным шагом; -левым боком, -правым боком, -вперед, -бег приставным шагом; -правым боком, -левым боком, - бег с поворотом туловища на 360 градусов вокруг своей оси; -вправо, влево -бег с высоким подниманием бедра, -бег с захлестыванием голени, -бег с подниманием прямых ног; -вперед, назад, вправо, влево, - бег с ускорением по диагонали спортивного зала, 3 повтора, Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания. -отдых, 3. ОРУ на месте: Объяснение и показ тренером а)Наклоны головы: - вперед назад, Круговые вращения головой; -круги влево, вправо, б)Упражнения для рук и плечевого пояса: -круговые вращения, кисти в замок; -влево, вправо, -в локтевых суставах;	2 мин. 2 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1,5 мин. 1,5 мин. 1,5 мин. 1,5 мин. 1 мин. 2 мин. 3 мин.	Построение в шеренгу, выполнение команд «Ровняйся!» «Смирно!» «Рэй» (Рей – поклон). Ходьба выполняется в шеренгу по одному, друг за другом Обратить внимание на осанку. В медленном темпе. Выполнять по команде. Следить за дистанцией между занимающимися. Следить за правильным дыханием. Следить за правильным выполнением упражнения, дистанцией между воспитанниками. Выполнять приставными шагами. Выполнять по команде, в среднем темпе. Максимальное ускорение, следить за соблюдением дистанции. Руки вверх вдох, руки вниз выдох. Спокойное передвижение вокруг зала. Выполнять не торопясь. Выполнять не торопясь.

	<ul style="list-style-type: none"> - вперед, назад, - вращения прямых рук в плечевых суставах; -вперед, назад, 	1 мин.	Прямые ноги, не сгибать в коленях.
	<p>в)Упражнение для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс; наклоны туловища; - вперед, назад, - в стороны вправо, влево, круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево, 	1 мин.	Следить за сохранением равновесия.
	<p>г)Упражнения для ног и тазобедренных суставов:</p> <ul style="list-style-type: none"> -И.п.-ноги врозь, руки на поясе; - круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево, -И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате; -круговые вращения вправо, влево, -И.п.-основная стойка -махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой, -И.п.- глубокий выпад левой (правой) ногой вперед. 	30 сек.	Следить за правильным выполнением задания.
	<p>д)Упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> -растягивание поперечным, продольным шпагатом, 	30 сек.	Поднимать ноги выше.
	<ul style="list-style-type: none"> -растягивание сидя, стопы вместе, колени разводить в противоположные стороны (бабочка), 	30 сек.	Следить за правильным выполнением задания.
	<ul style="list-style-type: none"> -забегание на «борцовском мосту», -вправо, влево, -подъем разгибом из и.п. «борцовский мост» -из положения стойки выйти в положение «борцовский мост» 	2 мин.	Следить за правильным выполнением задания, не сгибая ног.
	<p>4. Специальные акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки вперед, назад в группировке из положения упора присев; - через правое, левое, плечо, - самостраховка вправо, влево, - самостраховка назад, - кувырок вперед, подъем разгибом, -передвижение в стойке на руках, -упражнение «колесо», -ходьба на коленях, -ходьба на коленях с захватом за стопы, 	1 мин.	Выполняются из колоны по одному поточным методом
		1 мин.	Использование спортивно-оздоровительной технологии при выполнении акробатических упражнений
		30 сек.	Выполнять равномерно медленно, без отрыва головы от точки упора.
		30 сек.	
		2 мин.	
		2 мин.	
		1 мин.	
		30 сек.	Следить за правильным выполнением задания, подбородок прижимаем к груди.
		30 сек.	

		30 сек. 30 сек.	Следить за сохранением равновесия, при падении провести элемент самостраховки. В быстром темпе.
II			
О С Н О В Н А Я 50 мин	Специальные упражнения с партнёром. Игра перетягивание.	10 мин.	Выполняются в парах Задача каждого из них – затащить противника за линию Использование игровой образовательной технологии
	В борьбе лежа: изучение приёма-удержание со стороны головы с захватом за пояс. Учебная схватка на проведение удержания	10 мин.	Следить за правильным выполнением приёма
	В борьбе стоя: изучение приёма передняя подножка.	10мин.	При борьбе лёжа борцы выполняют задание в соответствии с индивидуальным планом
	Учебная схватка на проведение приёма передняя подножка.	20мин.	Следить за правильным выполнением приёма
		20мин.	При борьбе стоя борцы выполняют задание в соответствии с индивидуальным планом.

III			
З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 5 МИН	Построение, подведение итогов занятия.	5	Выделить активных воспитанников. Задание на дом: отжаться от пола 30 раз.

3.3. Календарно-тематическое планирование

Таблица 5

Календарно-тематическое планирование

Название объединения «Знакомство с самбо» группа _____

Дни занятий:

Группа №1 – Два раза в неделю.

Группа №2 – Два раза в неделю.

Группа №3 – Два раза в неделю.

1 год обучения, количество часов в год 144

№ п/п	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечания (корректировка)
			По плану	По факту		
1.	Вводное занятие. Инструктажи по ТБ	2				
2.	Выполнение нормативов, нормативов ОФП. Входная диагностика	2			Опрос, тестирование/ Входной контроль	
3.	Раздел: Зарождение и развитие борьбы самбо. Основы здорового образа жизни. Терминология, применяемая в борьбе самбо. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо	2			Практическое задание	
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	2			Практическое задание	
5.	Общие понятия о гигиене	2			Практическое задание	
6.	Физическая культура и спорт	2			Практическое задание	

	в России					
7.	Спортивная борьба Основы техники элементы самбо	2			Практическое задание	
8.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2			Практическое задание	
9.	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь	2			Практическое задание	
10.	Правила здорового образа жизни	2			Опрос, тестирование, зачет, выполнение контрольных нормативов по ОФП/Промеж уточный контроль	
11.	Раздел: Психологическая подготовка. Упражнения психологической подготовки	2			Практическое задание	
12.	Упражнения специальной психологической подготовки	2			Практическое задание	
13.	Раздел: Общая физическая подготовка Строевые упражнения	2			Практическое задание	
14.	Передвижения	2			Практическое задание	
15.	Разминка самбиста	2			Практическое задание	
16.	Общеразвивающие упражнения	2			Практическое задание	
17.	Стретчинг	2			Практическое задание	
18.	Упражнения с партнером	2			Практическое задание	
19.	Упражнения с сопротивлением партнера	2			Практическое задание	
20.	Упражнения с гирями	2			Практическое задание	
21.	Упражнения, выполняемые ногами	2			Практическое задание	
22.	Упражнения в положении	2			Практическое задание	

	лежа на ковре				задание	
23.	Упражнения в положении на «борцовском мосту»	2			Практическое задание	
24.	Упражнения на гимнастической стенке	2			Практическое задание	
25.	Упражнение с гимнастической палкой	2			Практическое задание	
26.	Упражнения с манекеном	2			Практическое задание	
27.	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	2			Практическое задание	
28.	Упражнения с самбистским поясом	2			Практическое задание	
29.	Акробатика	2			Практическое задание	
30.	Перекаты, прыжки	2			Практическое задание	
31.	Прыжки, перевороты	2			Практическое задание	
32.	Кувырки, прыжки	2			Практическое задание	
33.	Перевороты, перекаты	2			Практическое задание	
34.	Перевороты. Промежуточная аттестация	2			Практическое задание, выполнение контрольных нормативов по ОФП	
35.	Раздел: Специальная физическая подготовка. Страховки	2			Практическое задание	
36.	Самостраховки	2			Практическое задание	
37.	Падения	2			Практическое задание	
38.	Страховки партнера	2			Практическое задание	
39.	Падение с опорой на руки	2			Практическое задание	
40.	Падение с опорой на ноги	2			Практическое задание	
41.	Падение с приземлением на колени	2			Практическое задание	
42.	Падение с приземлением на голову	2			Практическое задание	
43.	Падение с приземлением на	2			Практическое	

	туловище				задание	
44.	Падение на спину	2			Практическое задание	
45.	Падение на живот	2			Практическое задание	
46.	Защита от падения партнера сверху	2			Практическое задание	
47.	Специально-подготовительные упражнения для бросков	2			Практическое задание	
48.	Упражнения для выведения из равновесия	2			Практическое задание	
49.	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	2			Практическое задание	
50.	Упражнения для подножек	2			Практическое задание	
51.	Упражнения для подсечки	2			Практическое задание	
52.	Упражнения для зацепов	2			Практическое задание	
53.	Упражнения для удержаний	2			Практическое задание	
54.	Упражнения для ухода из удержаний	2			Практическое задание	
55.	Упражнения для ухода от удержания сбоку	2			Практическое задание	
56.	Упражнения для ухода от удержания со стороны головы	2			Практическое задание	
57.	Упражнения для ухода от удержания поперек	2			Практическое задание	
58.	Упражнения для ухода от удержания верхом	2			Опрос, тестирование, зачет, выполнение контрольных нормативов по ОФП/Промеж точный контроль	
59.	Раздел: Техничко-тактическая подготовка. Переворачивание партнера	2			Практическое задание	
60.	Активные и пассивные защиты от переворачивания	2			Практическое задание	

61.	Комбинирование переворачивания с удержанием	2			Практическое задание	
62.	Удержание с боку захватом шеи и руки	2			Практическое задание	
63.	Удержание со стороны ног обхватом туловища	2			Практическое задание	
64.	Удержание поперек захватом руки.	2			Практическое задание.	
65.	Удержание поперек	2			Практическое задание	
66.	Удержание верхом	2			Практическое задание	
67.	Уходы от удержания верхом	2			Практическое задание	
68.	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа	2			Опрос, практическое задание	
69.	Активные защиты от перевода в партер	2			Практическое задание	
70.	День борьбы (партер)	2			Практическое задание	
71.	День борьбы (партер)	2			Опрос, тестирование, зачет, выполнение контрольных нормативов по ОФП/Промежточный контроль	
72.	Итоговое занятие	2			Зачет/Итоговый контроль	

**3.4. Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Знакомство с самбо»**

Таблица 6

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О. подпись)
В 2024 – 2025 учебном году	<p>Внесены изменения в НПА данной программы в соответствии с требованиями к структуре дополнительных общеобразовательных программ на основании приказа Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-2935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей).</p> <p>Приказа Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2012 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».</p>	Пояснительная записка	Коржов В.Н.

3.5. План воспитательной работы
 в учебных группах, занимающихся
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
 программе «Знакомство с самбо»
 _____ учебный год

Цель воспитательной работы – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии.

Таблица 7

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Дата проведения	Ответственный
Семейное воспитание	Создание группы для проведения онлайн-собраний для родителей.	Сентябрь	
Гражданско – патриотическое	Посвящение в самбисты	Сентябрь	
Семейное воспитание	День открытых дверей Открытое мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья»	Октябрь	
Спортивно-оздоровительное воспитание	Показательные игры	Ноябрь	
Спортивно-оздоровительное воспитание	Веселые старты с элементами самбо	Декабрь	
Спортивно-оздоровительное	Промежуточная сдача нормативов	Январь	

воспитание			
Семейное воспитание	Родительское собрание по результатам полугодия	Январь	
Духовно-нравственное направление	Беседа с учащимися на тему: «Лучший друг»	Февраль	
Нравственно-эстетическое воспитание	Конкурс рисунков по тематике: «Я и самбо»	Февраль	
Гражданско-патриотическое воспитание	Просмотр документального фильма «Чистая победа»	Март	
Гражданско-патриотическое воспитание	Открытый классный час «История самбо– история России»	Апрель	
Гражданско-патриотическое воспитание	Участие в турнире посвященном дню Победы	Май	
Спортивно-оздоровительное воспитание	Чествование активных участников мероприятий	Май	
Семейное воспитание	Родительское собрание по результатам учебного года	Май	

План воспитательной работы может корректироваться в течение учебного года.