

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГИМНАЗИЯ № 330

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ гимназии №330
Невского района Санкт-Петербурга
протокол № 4 от 31.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 89/3 от 01.09 2023 г.
Директор ГБОУ гимназии № 330
Невского района Санкт-Петербурга
О.В. Корневская



Дополнительная общеразвивающая программа

Самбо для дошкольников

возраст обучающихся 4-7 лет

срок реализации - 1 год

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Петров Николай Александрович

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3 стр.
Учебный план	6 стр.
Календарный учебный график.....	6 стр.
Рабочая программа	7 стр.
Оценочные и методические материалы.....	13 стр.
Список литературы.....	15 стр.
Приложение	16 стр.

Пояснительная записка

1 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности "Самбо для дошкольников".

Уровень освоения – общекультурный

Адресат программы обучающиеся 4-7 лет, интересующихся борьбой самбо, без специальных знаний в данной предметной области. Не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

Актуальность программы. Сегодня самбо входит в число самых массовых видов спорта, развиваемых в Российской Федерации. Благодаря доступности и роли в социальной жизни общества, самбо активно развивается во всех субъектах Российской Федерации. В него вовлечено около 400 тыс. человек. В настоящее время только на всероссийском уровне проводится более 180 соревнований среди детей, подростков, ветеранов; первенства, чемпионаты и кубки России, турниры на призы выдающихся деятелей государства, героев СССР и России, ветеранов самбо. Именно поэтому обучение борьбе самбо в наше время является как никогда актуальным.

Самбо признано **приоритетным национальным** видом спорта. Педагогическая целесообразность обучения борьбе самбо и соответственно нашей программы заключается в том, что она направлена не только и не столько на физическое совершенствование личности, сколько на всестороннее развитие подростка, воспитание волевых качеств, обучение умению избегать конфликтных ситуаций, а не побеждать в них.

Программа способствует решению наиболее острых проблем дополнительного образования:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также детей и подростков, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития,
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с **федеральными стандартами** спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 1 год

Количество часов обучения - 72

Цель программы: приобщение учащихся к физической культуре и спорту, улучшение здоровья учащихся, формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное физическое и интеллектуальное развитие личности.

Задачи программы

Обучающие

- Обучение учащихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- Обучение основам гигиены и закаливания;
- Освоение тактических и практических приемов борьбы.

Развивающие

- Повышение общего уровня физической, технической и тактической подготовки обучающихся;
- Ознакомление учащихся с историей и культурой самбо;
- Пробуждение интереса к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Воспитательные

- Привлечения учащихся к занятию физической культурой и спортом во внеучебное время;
- Воспитание коммуникативных навыков и умения работать в команде;
- Повышение уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Планируемые результаты.

Предметные

- Учащиеся приобретут навыки самозащиты на основе борьбы самбо;
- Будут знать историю и культуру борьбы самбо
- Будут знать правила гигиены и закаливания и стремиться соблюдать их
- освоят тактические и практические приемы борьбы.

Метапредметные

- - разовьют свои выносливость, тактическую подготовку и силовые качества при выполнении разнообразных физических упражнений
- - сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так определять наиболее эффективные способы достижения результата
- - овладеют базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Личностные

- - сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии занятий спортом, в частности борьбой, на основные системы организма

- - приучатся к самоконтролю через физические ощущения
- - приобретут навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками
- - не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстников, будут уважительно относиться к спортивной культуре и истории своей Родины, традициям и культуре представителей других культур и государств
- - приобретут уверенность в себе, станут более упорны в достижении цели и трудолюбивы

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная

Условия набора и формирования групп. В группу принимаются все желающие с 4 до 7 лет с разной степенью начальной подготовки при отсутствии противопоказаний и заключении с родителями учащегося (законными представителями) договора об оказании платных услуг. Учащиеся могут начать освоение программы с любого этапа с учётом самостоятельно освоенных часов, и могут осваивать как всю дополнительную общеразвивающую программу в целом, так и отдельные её части

Наполняемость группы: от 3 до 15 человек

Формы организации деятельности учащихся:

- *групповая*- организация работы в группе;
- *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;
- *индивидуальная* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем
- *дистанционно-групповая* - с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
- *по модулям* - проведение занятий по модулям (Модуль 1 – очно, Модуль 2 – дистанционно с выполнением самостоятельной работы)».

Основной формой организации деятельности является групповая работа и работа в подгруппах, что дает возможность для успешной деятельности и способствует повышению интереса учащихся к предмету занятия. Дистанционно-групповая используется при необходимости. Индивидуальная форма организации деятельности используется при подготовке к соревнованиям/турнирам или при решении индивидуальных проблем учащегося (связанных с освоением программы).

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, занятие с применением дистанционных образовательных технологий, соревнование, тренинг, спарринг,

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Зал борьбы

Ковер для борьбы

Утяжелённые мячи

Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог (педагоги) с соответствующим профилю объединения высшим профессиональным образованием.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура и спорт. История создания и развития самбо.	2	2		Рассказ, педагогическое наблюдение
2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	Рассказ, освоение теоретической информации
3	Общая физическая подготовка.	18	2	16	Рассказ, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности
4	Специальная физическая подготовка.	20	2	18	Рассказ, освоение теоретической информации, освоение навыков практической деятельности, зачет
5	Техническая подготовка.	18	2	16	Рассказ, педагогическое наблюдение
6	Тактическая подготовка.	4	2	2	Рассказ, педагогическое наблюдение
7	Морально-волевая подготовка.	4	2	2	Рассказ, освоение теоретической информации
8	Участие в соревнованиях	4	4		Педагогическое наблюдение, зачет
	ИТОГО	72	17	55	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	72	2 раз в неделю по 1 часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
Самбо для дошкольников
возраст обучающихся 4-7 лет
на 2023-2024 учебный год

Год обучения: 1
Количество часов: 72

Составитель:
педагог дополнительного образования
Петров Николай Александрович

Задачи программы

Обучающие

- Обучение учащихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- Обучение основам гигиены и закаливания;
- Освоение тактических и практических приемов борьбы.

Развивающие

- Повышение общего уровня физической, технической и тактической подготовки обучающихся;
- Ознакомление учащихся с историей и культурой самбо;
- Пробуждение интереса к различным видам спортивных единоборств и спорта в целом.

Воспитательные

- Привлечения учащихся к занятию физической культурой и спортом
- Воспитание коммуникативных навыков и умения работать в команде;
- Повышение уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Планируемые результаты.

Предметные

- Учащиеся приобретут навыки самозащиты на основе борьбы самбо;
- Будут знать историю и культуру борьбы самбо
- Будут знать правила гигиены и закаливания и стремиться соблюдать их
- освоят тактические и практические приемы борьбы.

Метапредметные

- - разовьют свои выносливость, тактическую подготовку и силовые качества при выполнении разнообразных физических упражнений
- - сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так определять наиболее эффективные способы достижения результата
- - овладеют базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Личностные

- - сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии занятий спортом, в частности борьбой, на основные системы организма
- - приучатся к самоконтролю через физические ощущения
- - приобретут навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками
- - не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстников, будут уважительно относиться к спортивной культуре и истории своей Родины, традициям и культуре представителей других культур и государств
- приобретут уверенность в себе, станут более упорны в достижении цели и трудолюбивы

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1.			Вводное занятие. Знакомство, развитие двигательных качеств, ОРУ.	1	Опрос, беседа, рассказ
2.			Инструктаж по технике безопасности, игры на развитие реакции	1	Рассказ, педагогическое наблюдение
3.			Строевые упражнения. Передвижения. Движение бегом. Перемена направления	1	Педагогическое наблюдение
4.			Строевые упражнения. Передвижения. Движение бегом. Перемена направления	1	Педагогическое наблюдение
5.			Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	1	Педагогическое наблюдение
6.			Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков	1	Педагогическое наблюдение
7.			Общеразвивающие упражнения.	1	Пед. наблюдение, освоение навыков практической деятельности
8.			Упражнения с партнером.	1	Освоение теоретической информации
9.			Общеразвивающие упражнения.	1	Пед. наблюдение, освоение навыков практической деятельности
10.			Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа	1	Освоение навыков практической деятельности
11.			Упражнения с партнером.	1	Освоение теоретической информации
12.			Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа	1	Освоение навыков практической деятельности
13.			Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, отжимание в упоре лежа	1	Пед. наблюдение
14.			Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении	1	Рассказ, Пед. наблюдение, освоение

			лежа на животе.		теоретической информации
15.			Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, отжимание в упоре лежа	1	Пед. наблюдение
16.			Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.	1	Рассказ, Пед. наблюдение
17.			Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.	1	Рассказ, Пед. наблюдение, освоение теоретической информации
18.			Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, отжимание в упоре лежа	1	Пед. наблюдение
19.			Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.	1	Рассказ, Пед. наблюдение
20.			Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др	1	Освоение навыков практической деятельности
21.			Упражнения с самбистским поясом	1	Пед. наблюдение
22.			Упражнения для развития ловкости с партнером.	1	освоение теоретической информации
23.			Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др	1	Освоение навыков практической деятельности
24.			Упражнения с самбистским поясом	1	Пед. наблюдение
25.			Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	1	Рассказ, Пед. наблюдение
26.			Падение с опорой на руки.	1	Освоение теоретической информации
27.			Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	1	Рассказ, Пед. наблюдение
28.			Падение с опорой на руки.	1	Освоение теоретической информации
29.			Падение с приземлением на туловище.	1	Рассказ, освоение навыков практической деятельности
30.			Падение на спину.	1	Пед. наблюдение

31.		Упражнения для выведения из равновесия	1	Пед. наблюдение
32.		Падение с приземлением на туловище.	1	Рассказ, освоение навыков практической деятельности
33.		Падение на спину.	1	Пед. наблюдение
34.		Упражнения для выведения из равновесия	1	Пед. наблюдение
35.		Игры с мячом в командах. ОРУ	1	Рассказ, освоение теоретической информации
36.		Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. ОРУ	1	Освоение навыков практической деятельности
37.		СФП Игры в атакующие захваты	1	Пед. наблюдение
38.		Упражнения с сопротивлением партнера	1	Пед. наблюдение
39.		Игры с мячом в командах. ОРУ	1	Рассказ, освоение теоретической информации
40.		Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. ОРУ	1	Освоение навыков практической деятельности
41.		СФП Игры в атакующие захваты	1	Пед. наблюдение
42.		Упражнения с сопротивлением партнера	1	Пед. наблюдение
43.		Общая физическая подготовка. Игры на развитие ловкости	1	Рассказ, освоение теоретической информации
44.		Специальная физическая подготовка. Падение с приземлением на туловище.	1	Освоение навыков практической деятельности
45.		Падение на бок. Группировки на боку	1	Пед. наблюдение
46.		Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.	1	Рассказ, освоение теоретической информации
47.		Общая физическая подготовка. Игры на развитие ловкости	1	Рассказ, освоение

					теоретической информации
48.			Специальная физическая подготовка. Падение с приземлением на туловище.		Освоение навыков практической деятельности
49.			Падение на бок. Группировки на боку		Пед. наблюдение
50.			Общая физическая подготовка.		Пед. наблюдение
51.			Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.		Рассказ, освоение теоретической информации
52.			Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.	1	Освоение навыков практической деятельности
53.			Общая физическая подготовка.	1	Пед. наблюдение
54.			Упражнения в положении на «борцовском мосту».	1	Пед. наблюдение
55.			Специальная физическая подготовка. Падение на спину.	1	Рассказ, Пед. наблюдение
56.			Упражнения: перекаты по спине в положении группировки	1	Рассказ, Пед. наблюдение
57.			Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.	1	Освоение навыков практической деятельности
58.			Общая физическая подготовка.	1	Пед. наблюдение
59.			Упражнения в положении на «борцовском мосту».	1	Пед. наблюдение
60.			Специальная физическая подготовка. Падение на спину.	1	Рассказ, Пед. наблюдение
61.			Упражнения: перекаты по спине в положении группировки	1	Рассказ, Пед. наблюдение
62.			Общая физическая подготовка.	1	Пед. наблюдение
63.			Общая физическая подготовка. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).	1	Пед. наблюдение, зачет
64.			Специальная физическая подготовка. Падение на живот.	1	Рассказ, освоение теоретической информации
65.			Сдача контрольных нормативов.	1	Пед. наблюдение
66.			Специальная физическая подготовка.	1	Пед. наблюдение

67.		Общая физическая подготовка. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).	1	Пед. наблюдение, зачет
68.		Специальная физическая подготовка. Падение на живот.	1	Рассказ, освоение теоретической информации
69.		Упражнения для выведения из равновесия.	1	Рассказ, освоение теоретической информации
70.		Специальная физическая подготовка.	1	Пед. наблюдение
71.		Общая физическая подготовка. Упражнения с манекеном.	1	Освоение навыков практической деятельности
72.		Подведение итогов. Задание на лето. Игровая тренировка	1	Пед. наблюдение

Содержание обучения

1.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура и спорт. История создания и развития самбо.
----	---

Знакомство. Техника безопасности на занятиях. План обучения. Физическая культура, как часть общей культуры общества. Её значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. История создания самбо. Развитие самбо в ДЮСШ. Лучшие спортсмены. Самбо в России. Приоритетное направление.

Практика: подготовка тематических докладов, просмотр и обсуждение схваток.

2	Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.
---	---

Скелет человека. Основные сведения. Укрепление здоровья. Суставы и мышцы. Нагрузка во время тренировочного процесса. Деятельность мышц. Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития. Гигиенические правила и нормы. Требования к занимающимся в кружке. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Основы самоконтроля. Порядок врачебного контроля.

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.

Практика: составление личных карточек. Упражнения на самоконтроль. Подготовка и прохождение медосмотра. Уроки безопасных падений. Подготовка тематических сообщений.

3	Общая физическая подготовка.
---	------------------------------

Этапы совершенствования. Направленность общей физической подготовки. Построение разминки в самбо.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.

Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

4	Специальная физическая подготовка.
---	------------------------------------

Этапы совершенствования. Направленность специальной физической подготовки.

Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.).

5	Техническая подготовка.
---	-------------------------

Общие понятия о технике. Технический арсенал самбиста. Броски. Болевые приемы. Удержания. Удары. Удушающие приемы. Терминология самбо.

Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.

Практика: отработка технических упражнений, проведение учебных боев, анализ встреч, коллективное обсуждение и анализ применения технических приемов и др.

6	Тактическая подготовка.
---	-------------------------

Для достижения победы в схватке значительную часть своего внимания самбист должен направлять на тактику. Этого можно достигнуть только длительной тренировкой своих основных движений и приемов с целью превратить эти приемы в прочные и устойчивые двигательные навыки, на выполнение которых в схватках тратилось бы возможно меньше нервной энергии. Для выполнения любого своего замысла самбисту необходимо быть наблюдательным, бдительным и иметь непреклонную волю к победе. Без развития этих качеств самбист не сможет использовать знание тактики.

Борьба. Нападение. Активная оборона. Переломный момент боя. Стратегические основы боя.

Практика: участие в тренировочных схватках и соревнованиях, подготовка тематических сообщений.

7	Морально-волевая подготовка.
---	------------------------------

Психологические качества самбиста. Важность морально-волевой подготовки. Упражнения для самосовершенствования. Смелость. Выдержка. Настойчивость. Решительность. Сознательность. Уважение к противнику. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Практика: участие в постановочных боях, выполнение упражнений на совершенствование, подготовка тематических сообщений, участие в соревнованиях.

8	Участие в соревнованиях
---	-------------------------

Значение соревнований для личностного роста. Виды соревнований. Правила проведения и определения победителей. Техника безопасности на соревнованиях и по дороге к месту соревнований. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток. Практика: участие в соревнованиях, обсуждение итогов соревнований, самоанализ и коллективное обсуждение.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых упражнений, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых упражнений должна соответствовать уровню подготовки).
4. Наглядность (создание образного представления о технике движения).
5. Прочность (работа над тем, насколько хорошо обучаемые усваивают материал, достижение максимальной отдачи и оптимального уровня результативности для каждого).
6. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности занимающихся, уровень подготовки, физические кондиции).
7. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между занимающимися возникают доброжелательные отношения людей, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).
8. Систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества повторений упражнений, усложнение техники выполнения);

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие способностей обучающихся
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

(в соответствии с п.5 Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование разделов программы	Формы занятий	Приемы и методы организации деятельности	Формы контроля
1.	Введение. Техника безопасности. Физическая культура и спорт. История создания и развития самбо.	Комбинированное занятие	<u>Методы:</u> Словесный. Наглядный. Объяснительно-иллюстративный. <u>Приемы:</u> Беседа	Педагогическое наблюдение, опрос
2	Строение и функции	Комбинированное занятие, тренинг,	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический.	Самоанализ, педагогическое

	организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	открытое занятие	Репродуктивный Фронтальный. Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг..	наблюдение
3	Общая физическая подготовка.	Комбинированное занятие, тренинг, открытое занятие	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Репродуктивный Фронтальный. Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг..	Педагогическое наблюдение, Взаимозачет, Открытое занятие
4	Специальная физическая подготовка.	Комбинированное занятие, тренинг	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Репродуктивный Фронтальный. Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг..	Самоанализ, педагогическое наблюдение
5	Техническая подготовка.	Комбинированное занятие, практическое занятие	<u>Методы:</u> Практический. Частично-поисковый Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Диалог, показ и анализ	Педагогическое наблюдение, Участие в соревнованиях и товарищеских схватках
6	Тактическая подготовка.	Комбинированное занятие, тренинг, открытое занятие	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Репродуктивный Фронтальный. Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Упражнения, показ педагогом, тренинг..	Педагогическое наблюдение, Участие в соревнованиях и товарищеских схватках
7	Морально-волевая подготовка.	Комбинированное занятие, практическое занятие	<u>Методы:</u> Практический. Частично-поисковый Индивидуально-фронтальный - <u>Приемы:</u> Диалог, показ и анализ	Участие в соревнованиях и товарищеских схватках
8	Участие в соревнованиях	Практическое занятие		

Система средств обучения

1) Традиционные средства обучения (наглядные пособия, схемы движений, фотографии в движении)

- 2) Раздаточный материал (памятки, алгоритмы выполнения движений)
- 3) Современные средства обучения (мультимедийные материалы)
- 4) Психолого-педагогические средства обучения (методики педагогической диагностики, критерии оценки, анкеты)

Дидактический материал

Тематическая литература, тематические видеозаписи.

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

ПОСЛЕ ОСВОЕНИЯ КУРСА ОБУЧАЮЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ:

ЗНАТЬ:

- правила техники безопасности на занятиях;
- требования к форме одежды на занятиях;
- правила личной гигиены.
- краткую историю самбо;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

УМЕТЬ:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой;
- выполнять падение на спину с самостраховкой;
- показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку,

ПРИМЕНЯТЬ:

- применение приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

Этапы контроля

- Входной контроль (проводится при наборе и на начальном этапе. Направлен на изучение личностных качеств занимающихся, определение уровня начальной подготовки)
- Промежуточный контроль (проводится в течение года, по окончании изучения темы/раздела для оценки уровня усвоенных знаний и навыков, оценки личностного развития)
- Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе, направлен на проверку освоения программы, оценку личных достижений)

Формы контроля:

- Педагогическое наблюдение
- Анализ качества выполнения заданий педагога
- Устный опрос
- Соревнование
- Сдача нормативов
- Турнир

Способы проверки результативности

Участие в соревнованиях, порубежный контроль, выполнение тестовых технических заданий, участие в тактических схватках, выполнение нормативов (все нормативы приведены в литературе 1 (таблицы 2,3,4,6,7))

Образовательные платформы дистанционного обучения, используемые при реализации программы при необходимости:

- Видеохостинг youtube.com
- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- <https://vk.com/sambo330>
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Платформы для проведения конференций: zoom, conference и др

Выбор платформ и вспомогательных материалов для обучения с использованием дистанционных образовательных технологий осуществляется педагогом дополнительного образования

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативно-правовые акты

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования:

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р),
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "[Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](#)"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 "[Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей](#)"
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года N28 "Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". (до 01.01.27.)

Региональный уровень:

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р "[Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы"](#)"
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р "[Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга](#)"
- Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р "[Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге](#)"
- Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. Издание второе, переработанное. – СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022.

Список литературы

Для педагогов

Литература 1: Программа Самбо М, 2005 Федеральное агентство по ФК, спорту и туризму (под рук. С.Е. Табакова)

1. Шулика Юрий Александрович [Боевое САМБО и прикладные единоборства](#) Ростов н/Д: «Феникс» 2018 г.

2. Зезюлин Фёдор Максимович [САМБО: Учебно-методическое пособие](#) - Владимир, 2017
3. Харлампиев Александр Анатольевич [Система САМБО \(сборник документов и материалов, 1933-1944\)](#) - М.: Журавлёв, 2003 г. Харлампиев Александр Анатольевич [Система САМБО](#) - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2018
4. Ивашенко Владимир Васильевич Методика силовой подготовки юных самбистов. Краснодар: 2014.
5. Багдерин П.Г. Соревновательная деятельность в борьбе самбо. Учеб.-метод. пособие. - Пермь: Перм. ун-т, 2019.
6. Международные правила по борьбе самбо. - Калининград: "Янтарный сказ", 2014.
7. Малаховский Владимир Давыдович [Из записной книжки тренера](#) - СПб., 2013.

Для учащихся

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. — Изд. 5-е, перераб. и доп. — Ростов н/Д: Феникс, 2016
2. Малаховский Владимир Давыдович [Бросок памяти](#) — СПб: 2014.
3. Рудман Давид Львович [САМозащита Без Оружия](#) - М.: 2013 г.
4. Есин Евгений Николаевич [Невидимое оружие](#). Нижний Новгород: "Нижегородское Книжное Издательство", 2012.
5. Куринной И.И. Борец о борьбе. Философия и практика борьбы великой империи. — М.: Астрель: АСТ, 2010.
6. Чумаков Е.М. [Сто уроков САМБО](#) Под редакцией С.Е. Табакова. М.: Физкультура и спорт, 1999.
7. Гаткин Е.Я. [Букварь самбиста](#). - М.: "Лист", 2017.