

Министерство образования Самарской области
Поволжское управление министерства образования и науки Самарской области
Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка
п.г.т. Роцинский муниципального района Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»



«Утверждаю»

Заведующий филиалом ГБОУ СОШ
«ОЦ» п.г.т. Роцинский
м.р. Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»

В.Е. Рябков

Приказ № 47 от 01.08.2024 года
Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол №1 01.08. 2024 год

Прошла экспертизу областного
межведомственного экспертного
совета 28.11.2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Самбо – сила и характер»**

физкультурно-спортивной направленности
Возраст детей: 11-14, 15-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Рябков Валентин Евгеньевич,
тренер-преподаватель
Максимова Наталья Анатольевна,
методист

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Самбо – сила и характер» нацелена на решение задач, направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развить юных спортсменов, развить их физические качества, сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы 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 на основе занятий борьбой самбо.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующие задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Всеобщая декларация прав человека;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных

общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы 3 (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Самбо – сила и характер» - **физкультурно-спортивная.**

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни. Программа содействует воспитанию в учащихся силу духа, любовь к Родине и готовность быть защитником страны и народа.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительные особенности: программа предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми-инвалидами (см.Приложения 3).

Педагогическая целесообразность состоит в том, что данная программа разработана как продолжение ранее изученной воспитанниками программы «Юный дзюдоист». В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, изучая самбо, как вид спорта, но и закрепляют пройденный ранее. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных приемов и упражнений и повышению работоспособности.

Отличительной особенностью программы является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения, спортивные игры и воспитательные мероприятия.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11 – 14, 15-18 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часов.

Формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с учащимся;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: три занятия в неделю (3 раза в неделю по 1 и 1,5 академическому часу с

предусмотренным перерывом обучения не менее 10 мин в группах после каждых 45 минут обучения). Учебная нагрузка 3,5 часа в неделю (в соответствии с правилами ПФДО).

Наполняемость групп: минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 15 обучающихся.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

2. ОБУЧЕНИЕ

Цель - формировать физическую культуру ребенка и приобщать к здоровому образу жизни на занятиях самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить детей основам спортивного мастерства самбо;
- познакомить и обучить учащихся техническим приемам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить детей приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Планируемые результаты:

- личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- метапредметные результаты – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям;

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о самбо, практические умения и навыки в самбо, владение спортивной техникой и тактикой самбо, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо – сила и характер» обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план программы

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Азбука самбо.	40	10	30
2.	Гимнастика.	22	6	16
3.	Подвижные игры.	22	5	17
4.	Самбо.	42	14	28
ВСЕГО ЧАСОВ		126	35	91

Содержание учебного плана

Модуль «Азбука самбо»

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить технике специально беговых упражнений;
- Обучить технике разминочного бега;
- Обучить правильной последовательности выполнения ОРУ;
- Обучить технике и тактике бега по дистанции;
- Обучить технике прыжкам в длину с места и короткого разбега;
- Обучить подводящим упражнениям для прыжка в высоту;
- Обучить технике метания мяча с места на дальность и в цель;

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном зале;
- краткие исторические сведения о развитии самбо;
- основные сведения о технике и тактике самбо;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- взаимодействовать со спортивным оборудованием.
- прыгать в длину с места, с разбега;
- выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
- выполнять высокий старт;
- бегать челночный бег 3х10 м.;
- бежать отрезки от 30, 60, 100, 200, 300 м на скорость;
- бежать отрезки от 600-800м на выносливость;
- уметь метать мяч на дальность;
- выполнять простые упражнения с барьерами;
- преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря;
- выполнять бросок мяча на дальность;
- бежать эстафеты с инвентарем.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса физических упражнений.

Учебно-тематический план модуля «Азбука самбо»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие «Азбука самбо». Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры с ОРУ.	0,5	0,5	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Самбо, как вид спорта. Краткие исторические сведения о развитии самбо.	1	0	1	Беседа, опрос
3.	Основы техники и тактики самбо	1	1	2	Наблюдение, беседа
4.	Кросс. Бег с ускорением	-	1	1	Наблюдение, беседа
5.	Гимнастические упражнения, акробатика	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	Подвижные спортивные игры	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Челночный бег	-	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
8.	Подтягивание на высокой перекладине	-	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
10.	Поднятие туловища и ног	-	0,5	0,5	Наблюдение, беседа

11.	Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
12.	Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
13.	Работа в парах	-	2	2	Наблюдение, беседа
14.	Отработка бросков	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
15.	Силовая тренировка	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
16.	Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
17.	Упражнения для укрепления мышц шеи	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
18.	Упражнения для укрепления мышц живота	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
19.	Упражнения для укрепления мышц спины	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
20.	Упражнения с набивным мячом	-	1	1	Наблюдение, беседа
21.	Упражнения с партнером	-	1	1	Наблюдение, беседа
22.	Упражнения с гантелями	-	1	1	Наблюдение, беседа
23.	Борьба	1	8	9	Наблюдение, беседа
24.	Упражнения с отягощением	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
25.	Упражнения с набивными и теннисными мячами	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
26.	Упражнения со снарядами: скакалкой	-	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
27.	Упражнения со снарядами: перекладиной	-	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
28.	Упражнения со снарядами: канатом	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
Всего:		10	30	40	

Содержание модуля «Азбука самбо»

Тема 1. Вводное занятие «Азбука самбо». Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры с ОРУ.

Теория: Введение в предмет. Изучение правил поведения и техники безопасности на занятии в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре.

Практика: тестирование, проведение игр с ОРУ.

Тема 2. Самбо, как вид спорта. Краткие исторические сведения о развитии самбо.

Теория: История возникновения самбо. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

Тема 3. Основы техники и тактики самбо.

Теория: Основы техники и тактики самбо.

Практика: Краткое изучение активной обороны, встречной борьбы, нападения, преследования и обеспечения полной победы.

Тема 4. Кросс. Бег с ускорением.

Практика: кросс, бег с ускорением.

Тема 5. Гимнастические упражнения, акробатика.

Теория: Правила выполнения гимнастических упражнений и акробатики.

Практика: выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц.

Тема 6. Подвижные, спортивные игры.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: проведение подвижных и спортивных игр, направленных на развитие силы, быстроты и выносливости обучающихся.

Тема 7. Челночный бег.

Практика: челночный бег.

Тема 8. Подтягивание на высокой перекладине.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук.

Тема 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук.

Тема 10. Поднятие туловища и ног.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц живота и ног.

Тема 11. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Теория: Правила выполнения упражнений для развития мышц и костно-связочного аппарата.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц костно-связочного аппарата ног.

Тема 12. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Теория: Правила выполнения упражнений на растягивание, расслабление и координацию движений.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на растягивание, расслабление и координацию движений.

Тема 13. Работа в парах.

Практика: тренировка со спарринг-партнером: по заданию тренера, по договоренности.

Тема 14. Отработка бросков.

Теория: Правила выполнения броска.

Практика: отработка бросков в паре с партнером.

Тема 15. Силовая тренировка.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мускулатуры.

Тема 16. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Теория: Правила выполнения упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Тема 17. Упражнения для укрепления мышц шеи.

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц шеи.

Тема 18. Упражнения для укрепления мышц живота.

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц живота.

Тема 19. Упражнения для укрепления мышц спины.

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Тема 20. Упражнения с набивным мячом.

Практика: выполнение упражнений с набивным мячом без партнёра и в паре с партнёром, сидя и стоя.

Тема 21. Упражнения с партнером.

Практика: тренировка с партнером: по заданию тренера, по договоренности.

Тема 22. Упражнения с гантелями.

Практика: комплекс упражнений с гантелями, направленный на развитие силы мышц рук.

Тема 23. Борьба.

Теория: Правила ведения борьбы.

Практика: тренировка со спарринг партнером.

Тема 24. Упражнения с отягощением.

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: выполнение комплекса упражнений с отягощением.

Тема 25. Упражнения с набивными и теннисными мячами.

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: тренировка с чередованием использования набивных и теннисных мячей.

Тема 26. Упражнения со снарядами: скакалкой.

Практика: выполнение комплекса упражнений с использованием скакалки.

Тема 27. Упражнения со снарядами: перекладиной.

Практика: подтягивание на количество раз, подтягивание на скорость.

Тема 28. Упражнения со снарядами: канатом.

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: лазание вверх-вниз до "отказа", лазание на скорость из положения сидя; лазание с отягощением.

Модуль «Гимнастика»

Цель: развитие гибкости, физической силы и ловкости обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техникам выполнения акробатических упражнений, элементам гимнастики.

Развивающие:

- развить физические качества обучающихся: силу, ловкость.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- краткую характеристику гимнастических упражнений, их назначение;
- основные части тела, мышцы;
- комплекс дыхательной гимнастики;
- гигиену, закаливание, режим дня и самоконтроль спортсмена, восстановительные мероприятия;
- правила безопасности выполнения акробатических упражнений, правила страховки и помощи.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять акробатические упражнения: кувырк вперед - назад.

- выполнять акробатическую комбинацию: «ласточка», стойка на лопатках, мост из положения: стоя, лёжа, «лягушка», «корзинка».

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения комплекса акробатических упражнений.

Учебно-тематический план модуля «Гимнастика»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео- рия	Практ- ика	Всего	
1.	Гимнастические упражнения и их назначение	1	1	2	Беседа, опрос
2.	Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.	1,5	0,5	2	Беседа, опрос
3.	Обучение технике кувырка вперёд.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
4.	Обучение технике кувырка назад	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
5.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	-	1	1	Наблюдение, беседа
6.	Лазание	-	1	1	Наблюдение, беседа
7.	Подтягивание на высокой перекладине	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
8.	Подтягивание на перекладине	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
9.	Гимнастические упражнения на низкой перекладине	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
10	Гимнастические упражнения на высокой перекладине	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
10.	Перемещение по рукоходу	-	1	1	Наблюдение, беседа.
11.	Акробатические упражнения	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
Всего:		6	16	22	

Содержание модуля «Гимнастика»

Тема 1. Гимнастические упражнения, их назначение.

Теория: изучение видов гимнастических упражнений и их роль в тренировочном процессе.

Практика: опрос, тестирование.

Тема 2. Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.

Теория: изучение гигиены, режима дня и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.

Практика: опрос, тестирование.

Тема 3. Обучение технике кувырка вперёд.

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: отработка техники кувырка вперёд.

Тема 4. Обучение технике кувырка назад.

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: отработка техники кувырка вперёд.

Тема 5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.

Практика: отработка техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

Тема 6. Лазание.

Практика: лазание.

Тема 7. Подтягивание на высокой перекладине.

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: отработка техники подтягивания на высокой перекладине.

Тема 8. Подтягивание на перекладине.

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: отработка техники подтягивания на перекладине.

Тема 9. Гимнастические упражнения на низкой перекладине.

Практика: выполнение комплекса гимнастических упражнений на низкой перекладине.

Тема 10. Гимнастические упражнения на высокой перекладине.

Теория: Правила выполнения упражнений

Практика: выполнение комплекса гимнастических упражнений на высокой перекладине.

Тема 11. Перемещение по рукоходу.

Практика: отработка техники перемещения по рукоходу.

Тема 12. Акробатические упражнения.

Теория: Правила выполнения комплекса упражнений.

Практика: выполнение комплекса акробатических упражнений: «ласточка», стойка на лопатках, мост из положения: стоя, лёжа, «лягушка», «корзинка».

Модуль «Подвижные игры»

Цель: формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости и выносливости.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике выполнения физических упражнений, акцентируя внимание на скорость их выполнения;
- обучить технике выполнения физических упражнений с учётом изменения мышечных усилий;
- обучить быстрому перестроению двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;
- обучить длительному выполнению двигательного акта;
- обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить быстроту реакции на часто меняющиеся условия и обстановку;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развить точность выполнения движения;
- развить работоспособность.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- технику выполнения физических упражнений;
- основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- безошибочно выполнять комплексы физических упражнений;
- быстро и точно исполнять двигательные действия;
- противостоять утомлению;
- поддерживать двигательную деятельность продолжительное время;
- строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- быстрого перестроения двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Учебно-тематический план модуля «Подвижные игры»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Подвижные игры на развитие быстроты	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
2.	Подвижные игры на развитие силы	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
3.	Подвижные игры на развитие ловкости	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
4.	Подвижные игры на развитие выносливости	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
5.	Игры с бегом	-	1	1	Наблюдение, беседа
6.	Игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Игры с упражнениями на равновесие	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
8.	Игры с инвентарём: скакалки, мешки, груши	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
9.	Игры с элементами спортивных игр, с прыжками и бегом	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
10.	Комбинированные эстафеты	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
11.	Игры на координационные способности	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	Эстафеты	-	1	1	Наблюдение, беседа
	Всего:	5	17	22	

Содержание модуля «Подвижные игры»

Тема 1. Подвижные игры на развитие быстроты.

Теория: Виды игр. Объяснение правил подвижных игр, техника безопасности.

Практика: участие и проведение подвижных игр «Салки на ковре», «Загоны в угол» и др.

Тема 2. Подвижные игры на развитие силы.

Теория: Объяснение правил подвижных игр, техника безопасности.

Практика: участие и проведение подвижных игр «Один против трёх», «Самый сильный» и др.

Тема 3. Подвижные игры на развитие ловкости.

Теория: Виды игр. Объяснение правил подвижных игр, техника безопасности.

Практика: участие и проведение подвижных игр «Один против трёх», «Поймай перчатку», «По свистку» и др.

Тема 4. Подвижные игры на развитие выносливости.

Теория: Виды игр. Объяснение правил подвижных игр, техника безопасности.

Практика: участие и проведение подвижных игр «Не коснись каната», «Один против трёх» и др.

Тема 5. Игры с бегом.

Практика: участие и проведение подвижных игр «Подвижный ковёр», «Догони, если сможешь», «Салки», «Салки на ковре» и др.

Тема 6. Игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Теория: Виды игр. Объяснение правил подвижных игр, техника безопасности.

Практика: эстафета «Кто сильнее?!», «Кто быстрее?!».

Тема 7. Игры с упражнениями на равновесие.

Теория: Виды игр. Объяснение правил подвижных игр, техника безопасности.

Практика: участие и проведение подвижных игр «Статуи», «Море волнуется раз, два, три...», «Замри» и др.

Тема 8. Игры с инвентарём: скакалки, мешки, груши.

Теория: Виды игр. Объяснение правил подвижных игр, техника безопасности.

Практика: участие и проведение подвижных игр «Салки на ковре», «Увернись от мяча», «Сто ударов в минуту», «Отбери мяч», «Пас в кругу» и др.

Тема 9. Игры с элементами спортивных игр, с прыжками и бегом.

Теория: Виды игр. Объяснение правил подвижных игр, техника безопасности.

Практика: участие и проведение подвижных игр «Овцы и волк», «У медведя во бору».

Тема 10. Комбинированные эстафеты.

Теория: Объяснение правил выполнения заданий, техника безопасности.

Практика: эстафеты «Самый быстрый», «Самый ловкий», «Самый сильный».

Тема 11. Игры на координационные способности.

Теория: Виды игр. Объяснение правил подвижных игр, техника безопасности.

Практика: участие и проведение подвижных игр.

Тема 12. Эстафеты.

Практика: эстафеты.

Модуль «Самбо»

Цель: формирование специальной физической подготовки по спортивной дисциплине «Самбо».

Задачи:

Обучающие:

- привить навыки личной гигиены;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;
- обучить простейшим элементам и основам борьбы самбо.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить волевые качества;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

- 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.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;
- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Учебно-тематический план модуля «Самбо»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Самбо. Понятие о травмах и их причинах. Экипировка для занятий самбо. Терминология.	2	-	2	Беседа, опрос, тестирование
2.	Основная стойка: фронтальная, правая, левая	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
3.	Защитная стойка: фронтальная, правая, левая	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
4.	Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах	-	1	1	Наблюдение, беседа
5.	Перемещение по ковру попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
6.	Перемещение по ковру с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
7.	Техника самостраховки: падение вперёд, падение назад	1	1	2	Наблюдение, беседа
8.	Техника самостраховки: Падение на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях	1	2	3	Наблюдение, беседа
9.	Техника самостраховки: Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках	1	2	3	Наблюдение, беседа
10.	Техника самостраховки: Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра	1	2	3	Наблюдение, беседа
11.	Техника самостраховки: перекат через плечо	1	1	2	Наблюдение, беседа
12.	Борьба с партнёром	-	6	6	Наблюдение, беседа

13.	Перевороты в партере с переходом на удержание: подрывом руки и ноги	-	2	2	Наблюдение, беседа
14.	Перевороты в партере с переходом на удержание: из положения лёжа	-	2	2	Наблюдение, беседа
15.	Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги от себя	-	2	2	Наблюдение, беседа
16.	Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги на себя	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
17.	Удержание сбоку, поперёк	-	1	1	Наблюдение, беседа
18.	Изучение броска через бедро	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
19.	Изучение броска через спину (плечо) с колен	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
20.	Итоговое занятие: сдача нормативов	-	1	1	Наблюдение, беседа
Всего:		14	28	42	

Содержание модуля «Самбо»

Тема 1. Самбо. Понятие о травмах и их причинах. Экипировка для занятий самбо. Терминология.

Теория: История возникновения самбо. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Экипировка для занятий самбо.

Практика: опрос, тестирование.

Тема 2. Основная стойка: фронтальная, правая, левая.

Теория: Виды стоек. Правила выполнения.

Практика: отработка основных стоек.

Тема 3. Защитная стойка: фронтальная, правая, левая.

Теория: Виды стоек. Правила выполнения.

Практика: отработка защитных стоек.

Тема 4. Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах.

Теория: Правила выполнения перемещений.

Практика: участие и проведение игр-эстафет с перемещением в различных стойках, перемещение в парах.

Тема 5. Перемещение по ковру попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд.

Теория: Правила выполнения перемещений.

Практика: отработка перемещения по ковру попеременным шагом.

Тема 6. Перемещение по ковру с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.

Теория: Правила выполнения перемещений.

Практика: отработка перемещения по ковру с подшагиванием.

Тема 7. Техника самостраховки: падение вперёд, падение назад.

Теория: Правила выполнения самостраховки.

Практика: отработка техники самостраховки.

Тема 8. Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.

Теория: Правила выполнения самостраховки.

Практика: отработка техники самостраховки.

Тема 9. Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.

Теория: Правила выполнения самостраховки.

Практика: отработка техники самостраховки.

Тема 10. Техника самостраховки: Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.

Теория: Правила выполнения самостраховки.

Практика: отработка техники самостраховки.

Тема 11. Техника самостраховки: перекат через плечо.

Теория: Правила выполнения самостраховки.

Практика: отработка техники самостраховки.

Тема 12. Борьба с партнёром.

Теория: Борьба с партнёром. Техника выполнения.

Практика: отработка техники самостраховки в борьбе с партнёром.

Тема 13. Перевороты в партере с переходом на удержание: подрывом руки и ноги.

Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание: подрывом руки и ноги.

Тема 14. Перевороты в партере с переходом на удержание: из положения лёжа.

Теория: Техника переворотов в партере с переходом на удержание: из положения лёжа.

Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание: из положения лёжа.

Тема 15. Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги от себя.

Теория: Техника переворотов в партере.

Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги от себя.

Тема 16. Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги на себя.

Теория: Техника переворотов в партере.

Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги на себя.

Тема 17. Удержание сбоку, поперёк.

Теория: Способы удержаний.

Практика: отработка удержания сбоку, поперёк.

Тема 18. Изучение броска через бедро.

Теория: Техника броска через бедро.

Практика: отработка броска через бедро.

Тема 19. Изучение броска через спину (плечо) с колен.

Теория: Техника броска.

Практика: отработка броска через спину (плечо) с колен.

Тема 20. Итоговое занятие: сдача нормативов.

Практика: сдача нормативов.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся

(выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;
- наблюдение;
- практическое занятие;
- контрольные испытания по физической подготовке (см. Приложение);
- участие в соревнованиях.

3. ВОСПИТАНИЕ

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, спортивных традиций;
- формирование и развитие личностных отношений к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе команды, применение полученных знаний, организация активности детей, их ответственного поведения;
- создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания,

самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Ценностно-целевую основу воспитания детей составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

— освоение детьми понятия о российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;

— готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;

— деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;

— установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;

— ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;

— сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

— установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

— установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

— навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям; — уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

— ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;

— опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основной целевой ориентир воспитания заданный «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» направлен на воспитание, формирование:

— понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к

спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2. **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий на занятиях, в выполнении совместных упражнений, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлениях на соревнованиях.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

4. **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Спортивный праздник «Мама, папа, я – единая семья», посвященный Дню народного единства.	ноябрь	Очная, на уровне объединения (совместное с родителями)	Фото и видеоматериалы с праздника. Заметка на сайте ЦВР
2	День самбо. Мастер класс по самбо от спортсменов-выпускников Центра внешкольной работы для начинающих.	ноябрь	Очная, на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР

3	День Конституции Российской Федерации. Викторина на знание прав человека.	декабрь	Очная, на уровне учреждения	Вопросы викторины. Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
4	День Героев Отечества. Беседа с учащимися о героизме советского и российского народа.	декабрь	Очная, на уровне объединения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
5	Новогодние соревнования по самбо на призы Деда Мороза	декабрь	Очная, на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
6	День Защитника Отечества. Весёлые эстафеты «А, ну-ка, мальчики!»	февраль	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
7	Международный женский день 8 марта. Весёлые эстафеты «А, ну-ка, девочки!»	март	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
8	День Космонавтики. Соревнования, посвященные Дню Космонавтики.	апрель	на уровне области	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
9	Викторина «О Космосе»	апрель	Заочная, на уровне учреждения	Вопросы викторины. Итоги на сайте ЦВР
10	День Победы в Великой Отечественной войне. Соревнования, посвященные Дню победы.	май	Очная, на уровне района	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
11	Участие в митинге, посвященном Дню Победы	май	Совместно с родителями	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР
12	День защиты Детей. Спортивная игровая программа для детей	июнь	на уровне учреждения	Фото и видеоматериалы. Заметка на сайте ЦВР

4.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение:

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР):
https://sportschool51.murm.sportsng.ru/media/2020/06/18/1254747016/Garnik_V.S. Sambo_metodika_uchebno_-_tre_x_zanyatij_Moskva_2012_191_str.pdf
<https://samsebevojn.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html>

Материально-техническое обеспечение программы:

- Спортивный зал;
- Круглый ковер;
- Маты;
- Спортивный инвентарь: скакалки, жгуты, набивные мячи, различные отягощения, теннисные мячи, набивные мячи.
- Теннисный стол, шведская стенка, турник, брусья.

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется квалифицированным тренером-преподавателем, педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно -методического обеспечения физического воспитания», 2016.
<https://docplayer.ru/46546044-Obshcherossiyskaya-fizkulturno-sportivnaya-obshchestvennaya-organizaciya-vsrossiyskaya-federaciya-sambo.html>
2. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL:
http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
3. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014. <https://eknigi.org/zdorovie/156671-borba-sambo-spravochnik.html>
4. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
https://gendocs.ru/v23653/ваисов_к.м._борьба_самбо._техника_и_методика_обучения
5. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014. <https://eknigi.org/zdorovie/156671-borba-sambo-spravochnik.html>
6. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова.
<https://eknigi.org/raznoe/137325-100-urokov-borby-sambo.html>
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
10. Харламповцев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.
11. Харламповцев А.А. Борьба самбо https://booksafe.net/read/harlampiev_anatoliy-borba_sambo-212341.html#p1

Литература для обучающихся:

1. Приемы самбо: обучающее видео и содержание уроков для начинающих самбистов
<https://samsebevojn.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html>
2. История возникновения самбо, правила, экипировка <https://obuchonok.ru/node/3507>

Методические рекомендации по приему контрольных тестов

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1) Бег 30м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

2) Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

3) Подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины, медленно опуститься в исходное положение.

4) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

5) Подъем туловища, лежа на полу: спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

6) Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

7) Наклон вперед из положения, стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10- 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Приложение 2

Контрольные нормативы

11-12 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Уровень	НС	С	ВС	НС	С	ВС
Скоростные качества	Бег на 30 м			Бег на 30 м		
	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
Координация	Челночный бег 3x10 м			Челночный бег 3x10 м		
	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
Сила	Подтягивание из виса на перекладине			Подтягивание из виса на низкой перекладине		
	3	4	7	9	11	17
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
	13	18	28	7	9	14
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	150	160	180	135	145	165
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин			Подъем туловища лежа на спине за 1 мин		

	32	36	46	28	30	40
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)					
	+3	+5	+9	+4	+6	+13

13-14 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Уровень	НС	С	ВС	НС	С	ВС
Скоростные качества	Бег на 30 м			Бег на 30 м		
	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
Координация	Челночный бег 3x10 м			Челночный бег 3x10 м		
	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
Сила	Подтягивание из виса на перекладине			Подтягивание из виса на низкой перекладине		
	6	8	12	10	12	18
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
	20	24	36	8	10	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	170	190	215	150	160	180
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин			Подъем туловища лежа на спине за 1 мин		
	35	39	49	31	34	43
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)					
	+4	+6	+11	+5	+8	+15

Техническая подготовка			
	ВС	С	НС
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- мотивация на улучшение результатов (похвала);
- релаксация во время занятия;
- оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Дети с нарушением зрения

Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта. В первую очередь, с помощью речи. Слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесниками развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

Направления коррекционно-педагогической работы.

1. Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранные остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.
2. Использование наглядного материала:
 - Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;
 - Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;
3. Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.

Дети с нарушением слуха

Психолого-педагогическая характеристика детей.

Слабослышащие дети. Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь продолжают накапливать словарный запас.

Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано они потеряли слух. Сохранный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

Главная задача при их обучении — развивать зрительное восприятие и учить концентрироваться на губах говорящего, параллельно обучая чтению. Как следствие, повысится устойчивость внимания и начнет развиваться наглядная память.

В отличие от глухих детей, слабослышащие имеют высокую и даже завышенную самооценку, поскольку любое малейшее их достижение воспринимается окружающими взрослыми как невероятный успех.

Направления коррекционно -педагогической работы.

1. *Использование невербальной (неречевой) передачи информации* в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией.

2. *Использование наглядных методов*, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР)

Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

Направления коррекционно -педагогической работы:

- частое переключение, смена вида деятельности;
- подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;

- использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятий;
- многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)

Психолого-педагогическая характеристика детей.

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются.

Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Направления коррекционно -педагогической работы.

1. Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

2. Требования к непосредственному показу упражнений.

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Психолого-педагогическая характеристика детей.

При легкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипуляторная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики. У детей с ДЦП, более развито вербальное мышление по сравнению с наглядно-действенным. Отстает система формирования понятий и абстракций.

Часто бывают проблемы со слухом, ведущие к снижению слуховой памяти и слухового внимания.

Направления коррекционно-педагогической работы.

1. Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на кинестетические и проприоцептивные ощущения.

2. Применение наглядных материалов:

- метод тандотерапии — для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуются для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.

- видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

Дети с тяжёлой речевой патологией (ТНР)

Психолого-педагогическая характеристика детей.

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия. При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором — нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

Дизартрия и ринолалия — это нарушение произношения. При дизартрии — из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринолалии — из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все психические процессы, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

Обучение проходит через развитие моторики с помощью гимнастики, ритмики. В результате восстанавливается устойчивый познавательный интерес и адекватная самооценка.

Направления коррекционно-педагогической работы:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;

- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала.

ГЛОСАРИЙ

АДАПТАЦИЯ (социальная) — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

АМБЛИОПИЯ – ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ – своеобразная форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова **речи**, используя дактильную азбуку.

ДЕТИ с ограниченными возможностями здоровья – группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ — временное отставание развития психики или её отдельных функций.

ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ – группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своего подготовленности к участию в образовательном процессе.

ИНТЕЛЛЕКТ – совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

КОРРЕКЦИЯ - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

ЛИЧНОСТЬ - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

МЕТОД – способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

РАЗВИТИЕ - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

СУРДОАППАРАТУРА – технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.