

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
Центр досуга детей и молодежи**



Утверждаю:
Директор МУДО ЦДМ
Козленкова Н.Ю.
Приказ № 01-05/58 от 01.09.2025г.

**Принято
решением
педагогического совета
Протокол № 1 от 01.09.2025 г.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с элементами самбо»
Уровень освоения: базовый
Возраст учащихся – 8 - 18 лет
Срок реализации: 3 года
Количество часов - 648**

Автор-составитель:
Куштанов Джахонгир Бахридинович
педагог дополнительного образования

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в муниципальном учреждении дополнительного образования Центр досуга детей и молодежи МУДО ЦДДМ

Экспертное заключение (рецензия) № 12 от « 29 » августа 2025 г.

Эксперт Маликова В.И. методист

(фио, должность)

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая **программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами самбо»** (далее программа) реализуется в муниципальном учреждении дополнительного образования детей Центр досуга детей и молодежи. **Имеет базовый уровень освоения.**

При разработке программы применялись следующие нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с последующими редакциями;

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

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

основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Постановление администрации МО Узловский район № 1000 от 27 мая 2022 года «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Устав учреждения;

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г. (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Актуальность программы:

В последнее время для страны употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических средств и других психоактивных веществ (ПАВ) превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- ✓ созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- ✓ удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на формирования здорового образа жизни (предупреждения злоупотребления ПАВ, адаптированных к уровню и потребностям различных возрастных групп); профилактику нарушений осанки, недостатка мышечной массы, низкой самооценки личности, на подготовку молодых людей к службе в рядах Российской армии.

Самбо не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятия самбо, как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность данной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Подобраны комплексы упражнений, способствующие развитию как двигательных (силы, быстроты, гибкости, выносливости), так и координационных (равновесия, точности, меткости, амплитуды движения в суставах, пластичности, ритмичности) физических качеств, при этом учитываются взаимосвязи между физическими качествами («переносами»).

В тренировочном процессе имеет место отбор адекватных методов выполнения упражнения. Для развития гибкости – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный метод; быстроты – соревновательный, игровой метод; ловкости – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод; силы – интервальный и комбинированный метод; выносливости – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный метод.

Большое внимание уделяется определению места упражнений в отдельном занятии. Порядок выполнения упражнений: на гибкость - в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления; на быстроту – в начале занятия после разминки; ловкости – в начале и конце занятия; силы – в начале занятия; выносливости – в целом на занятии или в конце тренировки.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме. Учету возрастных особенностей уделяется особое внимание. В возрасте 8 – 18 лет психическое развитие детей имеют свои особенности: установление своего «Я» в коллективе сверстников и осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения. На этот период попадает кризис подросткового возраста. Слабый уровень развития эмоциональных качеств, повышенное чувство справедливости и недостаточный опыт управления своими эмоциями у подростков требует воспитания морально-волевых

качеств, выработки психологии «победителя», чему способствует подготовка и участие в соревнованиях.

Адресат программы: дети в возрасте 8 -18 лет (имеющие медицинский допуск)

Объем и срок освоения программы: 3 года, 27 месяцев, 648 часов.

Форма обучения – очная, дистанционная (в случае карантина).

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс строится с учетом поставленной цели, выделенных задач программы и возраста обучающихся. Программу могут изучать все желающие, мальчики и девочки, в возрасте от 8 до 18 лет (имеющие медицинский допуск). Количество обучающихся в группе – 8-15 человек

Группы разновозрастные, с постоянным составом в течение года. При наличии свободных мест зачисление может производиться в течение текущего учебного года.

Режим занятий:

Каждый год обучения – 216 часов, 3 раза в неделю по 2 часа (как с переменами, так и без), продолжительность одного занятия – 45 минут. Занятия проводятся согласно расписанию, утверждённому руководителем учреждения.

1.2 Цель: — формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни; обучение, воспитание и развитие занимающихся различного уровня подготовленности элементам самбо.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучить простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- сформировать знания, навыки и умения в теории и методике самбо и других видов борьбы;

Развивающие (метапредметные):

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия посредством игр и соревнований;
- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память, наглядно-действенное мышление;

- развивать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

Воспитательные (личностные):

- прививать интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать чувство ответственности за себя и команду, а также волю, смелость;
- содействовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма;
- воспитывать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях;
- воспитывать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательный потенциал программы ориентирован на формирование здорового образа жизни среди детей и молодежи. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма используется выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, спортивных развлечений. Осуществляется взаимосвязь с родителями, которая способствует выяснению причин пропуска занятий, дисциплинирует подростков и повышает степень ответственности за поступки.

1.3 Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами самбо»

Учебный план соответствует объему учебной нагрузки обучающихся.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Часовая нагрузка распределяется с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого. Продолжительность одного занятия не может превышать 2 академических часа.

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа – всего – 216 часов

№ п/п	Раздел	Кол-во часов			Виды контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1	Вводный раздел	2		2	Рефлексия
2	Теоретическая подготовка	6	3	3	Рефлексия/ наблюдение /диагностика
3	Общая физическая подготовка.	34	6	28	Беседа, демонстрация упражнений
4	Специальная физическая подготовка.	44	8	36	Беседа, демонстрация упражнений
5	Тактико-техническая подготовка	128	10	118	Беседа, демонстрация упражнений
6	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Соревнования /диагностика
	Всего	216	27,5	188,5	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Вводный раздел 2 ч 2/0

Теоретическая подготовка.

Включает в себя информацию о соблюдении необходимых гигиенических норм на тренировочных занятиях и в быту. С учащимися в обязательном порядке проводится инструктаж о мерах безопасности при проведении занятий в зале.

Формы контроля: рефлексия

2. Раздел Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка.

Включает в себя информацию о физической культуре и спорте в Российской Федерации, о ведущих российских спортсменах и их успехах на международной арене. С учащимися в обязательном порядке проводится инструктаж о мерах безопасности при проведении занятий. Закаливание организма.

История возникновения и развития борьбы самбо и других видов в России.

Понятие о дисциплине.

Практическая подготовка:

Общее физическое развитие

Формы контроля: Рефлексия/ наблюдение /диагностика

3. Раздел Общая физическая подготовка 34 ч 28/6

Общая физическая подготовка со специальной направленностью предполагает развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости и ловкости. Для развития этих качеств применяется спортивная ходьба, легкий бег, бег с ускорениями, бег с изменением направления движения, спортивные игры, упражнения с теннисным мячом (метание на дальность и точность попадания в выбранную мишень), гимнастика, упражнения на растяжку, упражнения со скакалкой, упражнения в сопротивлениях, метание ядер или мячей весом от 1 до 3кг с соблюдением техники ударов, прыжковые упражнения на одной ноге через гимнастическую скамейку высотой до 30 см.

Практическая подготовка.

Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки
Отработка гимнастических упражнений силовой подготовки

Гимнастические упражнения для скоростно-силовой подготовки Отработка гимнастических упражнений скоростно-силовой подготовки Отработка гимнастических упражнений скоростно-силовой подготовки Прыжки и прыжковые упражнения Отработка прыжков Отработка прыжковых упражнений Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости.Отработка упражнений на развитие силы, скорости Развитие гибкости, выносливости Отработка упражнений на развитие гибкости, выносливости Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто) Акробатические прыжки, сальто

Формы контроля: Беседа, демонстрация упражнений

4. Раздел: Специальная физическая подготовка. 44 ч 8/36

Теоретическая подготовка.

Этапы и правила проведения соревнований

Этапы и правила.

Практическая подготовка. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости Развитие гибкости, подвижности. Развитие ловкости Комплекс игр-заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках Игры-задания Проработка комплекса игр-заданий Совершенствование страховки и само страховки Страховка Подготовка к страховке Использование страховки Само страховка Использование само страховки Броски, зацепы,

обхваты Отработка броска рывком за пятку с упором в колено Отработка зацепа изнутри

Формы контроля: Беседа, демонстрация упражнений

5. Раздел: Тактико-техническая подготовка 128 ч 10/118

Теоретическая подготовка.

Правила выполнения упражнений Этапы и правила проведения соревнований

Практическая подготовка.

Борьба в положении стоя Броски, зацепы, обхваты Отработка броска рывком за пятку с упором в колено Отработка зацепа изнутри Отработка подхвата снаружи Отработка броска через бедро с падением Отработка обхвата, обхват с захватом ноги изнутри и снаружи Борьба в положении лежа Узел, ущемление, рычаг Отработка приема: узел поперек и узел предплечьем вниз Отработка приема: ущемление ахиллова сухожилия Отработка приема рычаг на оба бедра с захватом голени Отработка приема: узел ноги с упором ладонью в колено Комплекс игр-заданий по совершенствованию тактико-технической подготовки Игры-задания Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая и передвижная) Фронтальная стойка Передняя стойка Задняя стойка Боевая стойка Отработка боевой стойки Передвижения Комплекс игр-заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках Совершенствование страховки и само страховки Страховка Использование страховки Само страховка Борьба в положении лежа Узел, ущемление, рычаг Отработка приема: узел поперек и узел предплечьем вниз Отработка приема: ущемление ахиллова сухожилия Отработка приема: узел поперек и узел предплечьем вниз Отработка приема: рычаг на оба бедра с захватом голени Отработка приема: узел ноги с упором ладонью в колено Броски, зацепы, обхваты Отработка броска через бедро с падением Отработка обхвата, обхват с захватом ноги изнутри и снаружи Подготовка и участие в соревнованиях

Формы контроля: Беседа, демонстрация упражнений

6. Раздел: Итоговое занятие 2 ч 0,5/1,5

Теоретическая подготовка

Опрос о знании гигиенических норм и требований на тренировочных занятиях.

Практическая подготовка.

Участие в соревнованиях

Формы контроля: Соревнования /диагностика

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа – всего – 216 часов

№ п/п	Раздел	Кол-во часов			Виды контроля
		Всего	В том числе		
			Теори я	Практи ка	
1	Вводный раздел	2		2	Рефлексия
2	Теоретическая подготовка	10	4	6	Рефлексия
3	Специальная физическая подготовка.	64	6	58	Беседа, демонстрация упражнений
4	Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости.	124	8	116	Беседа, демонстрация упражнений
5	Подготовка и участие в соревнованиях	10	1	9	Соревнования Беседа, демонстрация упражнений
6	Итоговое занятие	6	2	4	Соревнования /диагностика
	Всего	216	21	195	

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Вводный раздел 2 ч 2/0

Теоретическая подготовка.

Знакомство с группой, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях.

Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

Формы контроля: Рефлексия

2. Раздел: Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка.

Изучение обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и привлечь к систематическому посещению занятий.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Практическая подготовка.

Общее физическое развитие.

Формы контроля: Рефлексия

3. Раздел: Специальная физическая подготовка 64 ч 6/58

Теоретическая подготовка

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Практическая подготовка

Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости

Развитие гибкости Отработка упражнений на развитие гибкости Развитие подвижности в суставах Отработка упражнений на развитие подвижности в суставах Отработка упражнений на развитие ловкости Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение Фронтальная стойка Передняя стойка Отработка передней стойки Задняя стойка Отработка задней стойки Боевая стойка Отработка боевой стойки Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках Страховка и самостраховка Страховка Отработка приемов страховки Отработка приемов самостраховки

Формы контроля: Беседа, демонстрация упражнений

4. Раздел. Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости 124 ч 8/116

Теоретическая подготовка

Общее физическое развитие повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Занятия по общей физической подготовке с элементами самбо проводятся в спортивном зале.

Практическая подготовка

Развитие силы Отработка упражнений на развитие силы Отработка упражнений на развитие скорости Отработка упражнений на развитие гибкости Отработка упражнений на развитие выносливости Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто) Акробатические кувырки Отработка кувырков Акробатические перевороты Отработка переворотов Акробатические прыжки. Отработка прыжков Акробатическое сальто Отработка сальто.

Формы контроля: Беседа, демонстрация упражнений

5. Раздел: Подготовка и участие в соревнованиях 10 ч 1/9

Теоретическая подготовка

Тактика участия в соревнованиях: Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Практическая подготовка

Участие в соревнованиях

Формы контроля: Соревнования, Беседа, демонстрация упражнений

6. Раздел: Итоговое занятие 6 ч 2/4

Теоретическая подготовка

Знание обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях.

Практическая подготовка.

Участие в соревнованиях

Формы контроля: Соревнования /диагностика

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа – всего – 216 часов

№ п/п	Раздел	Кол-во часов			Виды контроля
		Всего	В том числе		
			Теория	Практика	
1	Вводный раздел	4	2	2	Рефлексия
2	Специальная физическая подготовка.	82	6	76	Беседа, демонстрация упражнений
3	Тактико-техническая подготовка	124	8	116	Беседа, демонстрация упражнений
4	Итоговое занятие	6	2	4	Соревнования /диагностика
	Всего	216	18	98	

Содержание учебного плана 3 года обучения**1. Вводный раздел 2 ч 2/0****Теоретическая подготовка.**

Тактика участия в соревнованиях: Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Практическая подготовка.

Внутригрупповые соревнования

Формы контроля: Рефлексия

2. Раздел: Специальная физическая подготовка. 82 ч 6/76**Теоретическая подготовка**

Формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся. Специальная подготовка непосредственно связана с тактикой и направлена на достижение спортивного результата. Систематическое использование определенных приемов способствует обогащению двигательных навыков. Эффективность применения избранной техники всецело зависит от способности занимающихся к овладению комбинациями приемов. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать свои технику и тактику и своих партнеров.

Практическая подготовка

Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости

Развитие гибкости. Отработка упражнений на развитие гибкости

Развитие ловкости. Отработка упражнений на развитие ловкости. Развитие подвижности. Комплекс игр-заданий по совершенствованию гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая и передвижная). Фронтальная стойка. Отработка фронтальной стойки. Передняя стойка. Задняя стойка. Боевая стойка. Передвижения. Отработка передвижений. Комплекс игр-заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках. Проработка комплекса игр-заданий. Совершенствование страховки и самостраховки. Использование самостраховки.

Формы контроля: Беседа, демонстрация упражнений

3. Раздел. Тактико-техническая подготовка 124 ч 8/116**Теоретическая подготовка**

Техническая подготовка борца – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе. В борьбе следует различать общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивно-педагогических задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся. Ее цель – изучение наиболее широкого круга технических действий и формирование навыков выполнения необходимых в борьбе движений, различных по направлению, амплитуде и другим характеристикам. Средствами общей

технической подготовки являются технические действия борьбы (согласно классификации приёмов), а также соответствующие им защиты и контрприемы. Предполагается двустороннее выполнение занимающимися всех изучаемых действий, т.е. вправо и влево.

Практическая подготовка

Борьба в положении стоя Броски, зацепы, обхваты Отработка броска рывком за пятку с упором в колено Отработка броска рывком за пятку с упором в колено

Отработка зацепа изнутри Отработка броска через бедро с падением Отработка обхвата, обхват с захватом ноги изнутри и снаружи Отработка бокового

Переворота Отработка внешнего перехвата Отработка внутреннего перехвата

Борьба в положении лежа Узел, ущемление, рычаг Отработка приема: узел поперек и узел предплечьем вниз Отработка приема: ущемление ахиллова сухожилия Отработка приема: узел поперек и узел предплечьем вниз

Отработка приема: ущемление ахиллова сухожилия Отработка приема: рычаг на оба бедра с захватом голени Отработка приема: узел ноги с упором ладонью в колено

Комплекс игр-заданий по совершенствованию противоборства в положениях стоя и лежа Игры-задания Ударная техника рук Прямые, боковые удары рук Отработка

приема: прямой удар левой в голову Отработка приема: защита уклоном вправо Отработка приема: контратака прямой рукой (тоже с другой руки) Отработка приема:

прямой удар левой в голову Отработка приема: защита шагом вправо с поворотом налево Отработка приема: встречный удар правой в голову (тоже с другой руки)

Отработка приема: защита нырком с встречным правой в корпус Отработка приема: удар прямым (боковым) в голову Отработка приема: прямой (боковой) удар левой в

голову Отработка приема: контратака прямым ударом Ударная техника ног Прямые, боковые удары ног Отработка приема: прямой удар левой ногой в туловище, защита

уходом с линии атаки наружу Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком, скрещенными руками Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита

шагом назад Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад, блок с разворотом двумя ладонями Боковой удар правой ногой в голову, защита

отклонением назад Боковой удар правой ногой с разворотом двумя ладонями Боковой удар правой ногой в голову, контратака боковым с впереди стоящей ноги в туловище

и голову (поочередно) Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад Боковой удар правой ногой с разворотом двумя ладонями Боковой удар правой

ногой в голову, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно)

Этапы и правила проведения соревнований Участие в соревнованиях Этапы соревнований и их правила

Формы контроля: Беседа, демонстрация упражнений

4. Раздел: Итоговое занятие 6 ч 2/4

Теоретическая подготовка

Знание обучающимися правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях, правил проведения соревнований.

Практическая подготовка.

Участие в соревнованиях

Формы контроля: Соревнования /диагностика

1.4. Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами самбо». Они включают в себя:

1 год обучения:

Должны знать

Содержание, формы соревнований по самбо;

Историю развития самбо.

Основные требования, предъявляемые к личности спортсмена, основы формирования профессионального мастерства спортсмена;

Технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельности;

Должны уметь

Выполнять базовую технику самбо.

Проводить специальную разминку.

Участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях, учебно-тренировочных сборах

Выполнять технику борьбы самбо;

Владеть техникой и тактикой ведения боя

Выполнять специальные упражнения по самбо.

Овладеть

Навыками специальных упражнений на снарядах.

Опытом выступлений в 2-3 соревнованиях.

2 год обучения:

Должны знать

О классификации, систематике и терминологии самбо.

Об актуальных вопросах развития самбо.

Развитие физических качеств самбиста.

Основы тактико-технических действий самбо.

Правила соревнований и судейства.

Должны уметь

Выполнять технику по самбо

Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений по ОФП.

Овладеть

Навыками комбинационных действий при выполнении специальных упражнений.

Навыками техники самбо.

Выполнения индивидуального плана тренировки и анализа его выполнения.

Составление тактического плана боя в соревнованиях.

Опытом выступлений в соревнованиях.

3 год обучения:

Должны знать

О комплексном проявлении физических качеств: скоростно-силовая подготовка, силовая выносливость, координация движений.

О предмете и задачах самбо.

Цель, задачи и содержание тренировки.

Основные средства тренировки и методы их применения.

Должны уметь

Выполнять план занятий по самбо.

Выполнять комплексы упражнений по специальной физической подготовке.

Совершенствовать выполнение приемов защиты и контрнападения техники самбо.

Овладеть

Навыками применения технико-тактических действий самбиста.

Участие в соревнованиях

Участвовать в турнирах с выполнением норматива I спортивного разряда.

Ожидаемые результаты по окончании изучения программы

Умение использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, для отдыха и досуга.

Углубление знаний воспитанников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства.

Конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Формирование у молодого поколения представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.

Сдача контрольных переводных нормативов.

По технической подготовке

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

27 секунд - отлично, до 29 секунд - хорошо, до 32 секунд - удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке.

Проведение семи, девяти 2-х минутных боев с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

Проведение всех поединков – отлично, Выигрыш пяти поединков - хорошо.

Выигрыш трёх поединков - удовлетворительно.

По психологической подготовке.

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки.

Раздел №2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2	второй	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3	третий	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

2.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы

На занятиях необходимо иметь специальную форму самбо: куртку самбо с поясом (можно изготовить самостоятельно), шорты самбо или спортивные трусы, специальные ботинки с мягкой подошвой или чешки. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм.

Место проведения занятий спортивный зал, оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами.

Оборудование:

- татами – 1 шт. Татами – это квадрат, составленный из прямоугольных (или квадратных) матов, изготовленных из полимерных материалов.

Инвентарь:

- маты гимнастические - 10 шт.

- комплект спорттренажёров

- мешок боксёрский

- силовой тренажёр

- стойка с гантелями

- скакалки - 15 шт.

- мяч волейбольный - 2 шт.

- мяч баскетбольный - 2 шт.

- мяч футбольный - 1 шт.

- жгуты, экспандеры - по 4 шт;

Занятия проводятся без обуви. Детям младшего возраста разрешается на время тренировок обувать чешки.

Кадровое обеспечение.

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта.

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Для проверки прочности полученных знаний и умений, эффективности обучения по программе организуются три вида контроля:

- первичный (вводный) – в начале года (педагогическое наблюдение, собеседование, диагностирование);
- текущий – в конце каждого года обучения (педагогическое наблюдение, собеседование, диагностирование, соревнования);
- промежуточный – в середине года (педагогическое наблюдение, собеседование, диагностирование);
- итоговый – по окончании обучения по программе (педагогическое наблюдение, собеседование, диагностирование, соревнования).

Формы аттестации (контроля):

тест, компьютерный тест, индивидуальные сдача нормативов ГТО, смотр самостоятельной работы по разделу, соревнование, товарищеская встреча.

Формы фиксации образовательных результатов:

аналитическая справка, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации результатов: аналитическая справка, диагностическая карта, открытое занятие, итоговый отчёт, поступление выпускников в профессиональные ОУ по профилю, соревнования.

Оценочные материалы. Календарный учебный график

Методические материалы:

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, дискуссионный.

Формы организации учебного занятия: индивидуально-групповая и групповая.

Методы организации занятия: беседа, мастер-класс, практическое занятие, тренировка, соревнование, тестирование, просмотр видеоматериалов.

Педагогические технологии обучения:

- здоровьесберегающая технология (помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни);
- информационно-коммуникативная технология (позволяет воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога.)

- деятельностная технология (посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением);
- технология дифференцированного обучения (помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии спортивных способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры).

Алгоритм учебного занятия

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по самбо состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Рекомендуются средства - строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений. Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств. Средства - классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Средства - различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания на дом. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример педагога.

Список литературы

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
2. Астахов С. А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Булкип В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. _ м.: ФиС, 1971 - 312 с.
6. Верхошакский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
9. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
10. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003.
11. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
12. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). _М.: Дата Стром, 1990.-190 с.
13. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. _ М., 2007.- 27 с.

Список литературы рекомендованной детям и родителям

1. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
2. Бибик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.
3. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва, 2003.
4. Иванов-Катанский С.А «Комбинационная техника каратэ»: Москва 1998.
5. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
6. Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.
7. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге»: Москва, 1988
8. Петров А.Я., Кравец Д.И. «Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» Челябинск, 1992.
10. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.
11. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: Москва, 2003
12. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988.
13. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.
14. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993.