

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
"Центр детского творчества"
(МАУДО «ЦДТ»)
«Челядьлӧн творчество шӧрин» содтӧд тӧдӧмлун сетан муниципальной
асшӧрлуна учреждение
("ЧТШ" СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 4
«30» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Н.Н. Матухно
августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа

«Самбо. Младшая группа»

Направленность: физкультурно – спортивная

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Ковров Егор Константинович

Сыктывкар, 2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Самбо. Младшая группа» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**, так как в программу заложены основополагающие принципы спортивной подготовки самбистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по самбо, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185;
- Стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МАУДО «ЦДТ».

Флагманскими проектами Республики Коми является «Спорт - норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Потому программа способствует реализации данной стратегической цели, т. к. силовые виды спорта развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам.

Актуальность программы. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие, физическую подготовленность, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности. Самбо способствует выработке самодис-

циплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Отличительные особенности программы: данная программа является модифицированной и построена на основе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо», одобренной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года).

К отличительным особенностям программы можно отнести: общий срок проведения программы, постановка задач и планируемых результатов программы.

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся. Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Уровень программы - стартовый (ознакомительный) – начальное ознакомление учащихся со спортивным единоборством самбо, т.е. воспроизведение приемов и техник, понимание, запоминание материала, выполнение типовых заданий и заданий по образцу. Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося по самбо, расширение его информированности в определенной образовательной области, обогащение навыками общения и умениями.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей от 7 до 12 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, принимаются все желающие. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей и медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий самбо.

Срок освоения программы. 1 год.

Объем программы: 144 часа.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Очная форма: аудиторная форма - групповая: учебно-тренировочные занятия, игры, конкурсы; внеаудиторная форма – соревнования, учебно-тренировочные сборы на выезде, самостоятельная работа дома.

Очно-заочная форма – в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, актированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В этот период могут быть использованы Интернет-ресурсы по заданным темам программы. Обучение осуществ-

ляется на платформах: ГИС ЭО, социальной сети ВКонтакте.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

1.2. Цель и задачи

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Задачи программы.

Обучающие:

- ✓ Изучить правила поведения и техники безопасности на занятиях борьбой самбо
- ✓ познакомить с историей образования и развития борьбы самбо в СССР и РФ
- ✓ познакомить с основными видами захватов
- ✓ обучить технике борьбы в стойке и лежа

Развивающие:

- ✓ обучить умению взаимодействовать с педагогом и группой
- ✓ сформировать самостоятельность и ответственность при занятиях борьбой самбо
- ✓ развить простейшие двигательные навыки.
- ✓ развивать выносливость, силу, ловкость, координацию движений;

Воспитательные:

- ✓ сформировать устойчивый интерес к занятиям борьбой самбо, мотивацию к здоровому образу жизни
- ✓ воспитать чувство красоты движений, ответственность при выполнении упражнений

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Вводная диагностика	1		1	Тест
2	Акробатические элементы	2	20	22	
3	Техника самостраховки	2	18	20	
4	Техника борьбы в стойке	2	24	26	
5	Техника борьбы лёжа	2	22	24	Сдача нормативов
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	18	19	

7	Подвижные игры, эстафеты		18	18	
8	Промежуточная аттестация	1	1	2	Тест, сдача нормативов
9	Выездные и досуговые мероприятия	2	10	12	
ВСЕГО		12	132	144	

1.3.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Россия – великая спортивная держава.

Раздел 2: Акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами.

Практика: Кувырок вперед. ОФП, ОРУ. Кувырок Назад, Длинный кувырок вперед с элементом страховки, Комбинированные кувырки, работа в парах, Кувырки через барьер. Эстафеты, Стойка на голове и руках. Группировка при падении, Стойка на руках. Техника выполнения, постановка рук и корпуса, Рондад, постановка рук и ног, Комбинация с элементами изученных упражнений. Эстафеты.

Раздел 3: Техника самостраховки

Теория: Самостраховка в самбо. Ее особенности и важность.

Практика: Самостраховка из положения присед. Выполнение группировки, Постановка рук и ног при выполнении самостраховки, Самостраховка с положения стоя, Самостраховка в парах, Выведение из равновесия. Выполнение самостраховки, ОФП с элементами самостраховки, Стойка на руках с выполнением самостраховки, Выполнение самостраховки в движении, Игра с элементами самостраховки.

Раздел 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Борьба в стойке (передвижения, захваты.)

Практика: Передняя подножка. ОФП, Задняя подножка-удержание. ОФП, Бросок через бедро. ОФП, Бросок через бедро - удержание с боку, Бросок через бедро - болевой прием. ОФП, Кувырки, падения. Передняя подсечка. ОФП, Захваты, перемещения. Бросок через спину (с колен), Самостраховка. Бросок через спину со стойки, Кувырки, забегания. Удержание поперек. Удержание с боку. Переворот ножицы, Борьба в стойке.

Раздел 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Борьба лежа. (Захваты, болевые)

Практика: Борьба лежа (удержание сбоку), Борьба лежа: выведение из равно-

весия, удержание сбоку, Беговые упражнения. Освобождение от захвата за руку, Болевой прием: рычаг локтя при удержании сбоку, Болевой прием: рычаг локтя при удержании сбоку, Удержания. Освобождение от удержания – переворот, Болевой прием: рычаг колена.

Раздел 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Самозащита. Понятие и ее важность.

Практика: Освобождение от захватов и обхватов, Обманные маневры при борьбе в стойке, Обманные маневры при борьбе лежа, Освобождение от захватов при борьбе лежа, Освобождение от захватов при борьбе стоя, Выполнение обманных движений. Игра "Царь горы".

Раздел 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные игры с выполнением самостраховки, Подвижные игры с элементом акробатических элементов, Подвижные игры с элементами борьбы лежа, Подвижные игры с элементами борьбы в партере, Подвижные игры с элементами борьбы в партере. Использование болевых приемов, Подвижные игры в стойке, Подвижные игры. Регби, футбол.

Раздел 8: Промежуточная аттестация

Тест. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 9: Выездные и досуговые мероприятия

Теория: Обсуждение результатов, Подведение итогов года. Обсуждение результатов.

Практика: Товарищеские встречи, Выезды на соревнования.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Учащийся знает:

- историю развития борьбы самбо
- технику безопасности на занятиях по самбо
- теорию выполнения базовых приемов самбо
- виды захватов в борьбе самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо.

Учащийся умеет:

- выполнять базовую технику самбо
- выполнять базовую технику акробатических упражнений
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях начального уровня.

Личностные результаты:

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные УУД

Учащийся:

- умеет взаимодействовать с педагогом и группой

Регулятивные УУД

Учащийся:

- проявляет самостоятельность и ответственность при занятиях борьбой самбо
- демонстрирует выносливость, силу, ловкость, координацию движений

Познавательные УУД

Учащийся:

- знает приемы и техники борьбы самбо, демонстрирует двигательные навыки

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально- техническое обеспечение

Занятия по Программе проводятся на базе МАУДО «Центр детского творчества», в спортивном зале, соответствующем требованиям СП и техники безопасности. В зале имеется следующее учебное, спортивное оборудование и инвентарь

- Освещение, соответствующее нормам СЭС;
- Возможность для проветривания помещения;
- Борцовский ковёр;
- Борцовские куртки;
- Утяжеленные мячи;
- Скакалки;
- Мячи;
- Защита конечностей тела;
- Маты.

Информационно-методическое обеспечение программы

-Литература

1. Борьба самбо. Харлампиев А.А. Учебное пособие. Издательство: Воениздат» Москва 1952

2. Курс самозащиты без оружия «Самбо». Волков В.П. учебное пособие. Для школ НКВД. Часть 1, 2. Москва, 1940.

3. Самбо. Боевые приемы. Харлампиев А.А. Военное издательство МО СССР Москва, 1953

4. 100 уроков самбо. Чумаков Е.М. Издательство: «Фаир-Пресс» Москва 1998(1999).

5. Международные правила по борьбе самбо. Издательство: « Янтарный сказ», Калининград, 1999.

-Электронные ресурсы

История развития самбо http://xn--80ac6afaer.xn--p1ai/content/Istoriia_sambo.html

Техника выполнения приемов самбо (Видео урок)

2.2. Методы и технологии обучения и воспитания

Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правилами соревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения через движения от главного к производному, от простого к сложному и от условного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании личностно-ориентированных технологии обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнение и исправление ошибок. Описание содержания каждого технического приёма имеет единую структуру. Должное внимание уделяется характеристике традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – по фазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах, языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений, кондиционных тестов.

В борьбе самбо традиционно годичный цикл подразумевает 3 основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный. Различие методик заключается в основном в количестве этапов и мезоциклов (месячный период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают постепенно. В базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, увеличивают функциональные возможности организма. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы.

Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла.

В переходном периоде нужно предупредить перетренированность организма, т.к. невозможно долго поддерживать высокую спортивную форму. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП.

Методы, применяемые на занятиях по самбо:

Словесные: рассказ, объяснение темы занятий.

Наглядный: показ упражнения, техники.

Практические:

Равномерный метод. Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

Повторный метод. Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс пра-

вильный.

Координационный метод. Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определенно развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

Интервальный метод – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка броска через бедро в течение 2-х минут с большой интенсивностью и отдыхом через 30 сек.

Соревновательный метод – основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а так же как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

Игровые спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом («пятнашки»).

В обучении и воспитании ученика руководящая роль принадлежит педагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность ученика формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и внешкольных организациях.

Структура и принципы игровой технологии

Игра, являясь развлечением, отдыхом, способна перерасти в обучение, творчество. Этот феномен в образовательном процессе используется в качестве технологии освоения дидактического материала; как технология внеклассной работы, как элементы более общей педагогической технологии.

В отличие от игр вообще игровая технология обладает существенным признаком четко поставленных педагогических задач и соответствующих им педагогических результатов.

Любая игровая технология включает в себя ряд взаимосвязанных элементов, которые позволяют соответствовать психолого-педагогической природе игровой деятельности. Данные элементы представлены в таблице 1.

Таблица 1. Структурные элементы игровой технологии

Элемент	Характеристика
Игровая ситуация	Эмоциональная установка на игру, на восприятие игровых задач, на активизацию мыслительной деятельности и воображения ребенка
Задачи игры	Постановка задач игры
Правила игры, игровое действие	Правила игры организуют поведение играющих, обеспечивают игрокам равные условия, выступают регулятором игрового действия. Игровые правила реализуются в игровых действиях. Игровые действия должны быть мотивированы, должны постепенно усложняться и соответствовать числу учащихся

Игровое состояние	Эмоциональное отношение к действительности, поддерживаемое проблемностью ситуации, элементами соревновательности, занимательности, свободной творческой атмосферой, ситуацией выбора
Результат игры	Для педагога: игра продемонстрировала умения, уровень усвоения знаний и норм поведения. Для учащихся: игра пробудила интерес к проблеме, принесла эмоциональное удовлетворение

При разработке организации игровых проектов в образовательном процессе важно соблюдать педагогические принципы игровых технологий.

Принцип активности – важнейший, базовый для игры. Активно действовать – безусловное правило участия в любой игре.

Принцип самостоятельности – каждое действие учащегося должно быть результатом самостоятельного усилия, управления собственной деятельностью.

Принцип коллективности – отражает значение коллективных действий в игре, в интересах достижения индивидуального результата участника игры и ведущего.

Принцип моделирования – определяет игру как таковую. Без осознания модельного существования нет игры.

Принцип проблемности – отражает проблемную, развивающую природу игры. Разрешение возникающих одна за другой проблемных ситуаций – своего рода упражнение по развитию творческого мышления и повышения интеллектуальной, творческой активности учащихся.

Принцип соревновательности – обеспечивает побуждение играющих к лидерству в игре, к победе, к достижению более высокого результата.

Принцип новизны – обеспечивает познавательную активность и интерес участников.

Принцип динамичности – отражает влияние факторов времени и пространства.

Принцип результативности – обеспечивает количественное и качественное отражение результатов игровой деятельности.

Принцип обратной связи (рефлексии игрового действия) – диктует прохождение и отображение информации о протекании игры и деятельности в игре. Это позволяет соотносить играющему свои действия в игре, вносить соответствующие коррективы в свою позицию относительно игрового процесса и развивающейся ситуации.

Игровая технология позволяет включить учащихся в самостоятельное освоение всех этапов игры – от самостоятельного чтения правил игры, разъяснения правил членам команды, ведения игры до подведения итогов. От того, насколько верно, внимательно прочитаны и усвоены правила игры зависит ее исход.

Воспитательная работа является неотъемлемой частью учебного процесса и направлена на:

- 1) развитие личностных творческих способностей каждого ребёнка;
- 2) создание ситуации успеха для каждого учащегося;
- 3) создание условий для сплочения коллектива;

- 4) формирование у детей стремления радовать окружающих доступными им возможностями;
- 5) развитие умения общаться, культуры общения, умения организовать свой досуг и досуг друзей;
- 6) развитие интереса к предпрофессиональной и профессиональной подготовке.

Массовые мероприятия в д/о проводятся в дни школьных каникул, внутри детского объединения, в ЦДТ. Продолжительность мероприятий обычно не превышает учебную нагрузку.

Конкурсы, экскурсии и т.д. проводятся в течение всего учебного года по плану. Для подготовки и проведения конкурсов, праздников, игровых программ привлекаются старшие кружковцы, приглашаются родители.

Работа с родителями

Основные формы работы с родителями:

- родительские собрания;
- собеседования, индивидуальные консультации;
- посещение открытых занятий;
- анкетирование.

Родители являются полноправными участниками учебно-воспитательного процесса, помощниками в организации праздников, конкурсов, экскурсий. На родительских собраниях, открытых занятиях родители знакомятся с образовательными программами, планами воспитательной работы; посещая открытые занятия - с результатами освоения программы, творческими достижениями своих детей. Выявить удовлетворённость родителей результатами и условиями обучения позволяет анкетирование родителей.

2.1. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации МАУДО «ЦДТ».

Формы подведения итогов реализации программы:

В течение учебного года воспитанники выступают на показательных занятиях, соревнованиях, фестивалях, слетах, принимают участие в конкурсах, викторинах.

Диагностика проводится в начале и в конце учебного года. В конце полугодия, учебного года воспитанники сдают нормативы.

Для определения фактического состояния образовательного уровня проводится промежуточная аттестация.

Цель промежуточной аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и

компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной аттестации.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся в области физической подготовки	Оценка первичных знаний и умений.	Тестовые задания	См.приложение
Текущий контроль Декабрь	Определить уровень освоения изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков в разделе «Техника борьбы лежа»	Оценка теоретических и практических навыков по разделу «Техника борьбы лежа»	Сдача нормативов	
Промежуточная аттестация. Апрель	Определить уровень освоения изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков, приобретенных в течение обучения	Оценка сформированности знаний, умений и навыков по пройденному курсу	Сдача нормативов, тест	См.приложение

Описание контрольно-измерительных материалов программы

	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Вид аттестации
1.	Определение исходного уровня подготовки учащихся	Тестовые задания	Определить уровень подготовленности учащихся в начале уч.года	Оценка первичных знаний и умений в области физической подготовки	Подробно критерии представлены в Приложении	Входящая диагностика. Текущий контроль
2.	Определить уровень освоения изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков в разделе «Техника борьбы лежа»	Сдача нормативов	Проверка освоения знания техник, изученных в разделе, умения применять полученные знания	- Знание техники, умение анализировать работу в полной мере. - Качество и уровень выполнения нормативов	Подробно критерии представлены в Приложении	Текущий контроль
3.	Определение уровня освоения образовательной программы	Сдача нормативов, тест	Определить уровень освоения изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков, приобретенных в течение обучения	Оценка сформированности знаний, умений и навыков по пройденному курсу	Подробно критерии представлены в Приложении	Промежуточная аттестация

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года от 11 апреля 2019 года № 185 <https://clck.ru/TjJbM>
5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года от 8 июля 2011 г. № 03/2011-61 <https://clck.ru/TjJea>
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение, 2009.
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
10. Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п (с изменениями на 10 марта 2023 года);
11. Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
12. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества».

Список литературы для педагогов

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
2. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
3. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. -

Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

4. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.

5 Система воспитания самбо

<http://elib.osu.ru/bitstream/123456789/1464/1/3213-3215.pdf>

6. Самбо история и развитие <https://sambo.ru/>

Список литературы для учащихся

1. Борьба самбо. Харлампиев А.А. Учебное пособие. Издательство: Воениздат» Москва 1952

2. Курс самозащиты без оружия «Самбо». Волков В.П. учебное пособие. Для школ НКВД. Часть 1, 2. Москва, 1940.

3. Самбо. Боевые приемы. Харлампиев А.А. Военное издательство МО СССР Москва, 1953

4. История развития самбо http://xn--80ac6afaer.xn--p1ai/content/Istoriia_sambo.html

5. Техника выполнения приемов самбо (Видео урок)
https://www.youtube.com/watch?v=WONkFv2_BCA

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№	Дата занятия	Темы занятий	Всего часов	Т	П
Введение			1	1	
1-2		Инструктаж ТБ. Входящая диагностика.	1	1	
Акробатические элементы			22	2	20
3-4		Строевые упражнения		2	
5-6		Кувырок вперёд. ОФП.			2
7-8		Ору. Кувырок назад			2
9-10					
11-12		Длинный кувырок вперед с элементом страховки			2
13-14		Комбинированные кувырки, работа в парах.			2
15-16					
17-18		Кувырки через барьеры. Эстафеты.			2
19-20		Стойка на голове и рука. Группировка при падении.			2
21-22		Стойка на руках. Техника выполнения, постановка рук и корпуса.			2
23-24		Техника выполнения гимнастического элемента «Колесо». Эстафеты			2
25-26		Рондад, постановка рук и ног.			2
27-28		Комбинация с элементами изученных упражнений. Эстафета			2
Техника само страховки			20	2	18
29-30		Само страховка в самбо. Ее особенности и важность		2	
31-32		Само страховка их положения присед. Выполнение группировки			2
33-34		Постановка Рук и ног при выполнении само страховки			2
35-36		Само страховка с положение стоя			2
37-38		Само страховка в парах.			2
39-40		Выведение из равновесия. Выполнение само страховки.			2
41-42		ОФП с элементами само страховки			2
43-44		Стойка на руках с выполнением само страховки.			2
45-46		Выполнение само страховки в движении.			2
47-48		Игра с элементами само страховки.			2
Техника борьбы в стойке			26	2	24
49-50		Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты).		2	
51-52		Борцовская разминка. Борцовский мост. Стойки на голове и руках.			2
53-54		Передняя подножка. ОФП			2
55-56		Задняя подножка - удержание. ОФП.			2
57-58		Бросок через бедро. ОФП.			2
59-60		Бросок через бедро - удержание с боку.			2
61-62		Бросок через бедро - болевой приём. ОФП			2
63-64		Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.			2
65-66		Захваты, перемещения. Бросок через бедро			2
67-68		Само страховка. Бросок через спину (с колен).			2
69-70		Само страховка. Бросок чрез спину со стойки			2
70-71		Кувырки, забегание. Удержание поперёк. Удержание с боку. Переворот ножницы.			2
72-73		Борьба в стойке.			2

Техника борьбы лежа			24	2	22
74-75		Теория. Борьба лежа. (Захваты, болевые)		2	
76-77		Борьба лёжа (удержание с боку).			2
78-79		Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.			4
80-81		Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку			4
82-83		Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку			4
84-85		Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.			2
86-87		Удержания. Освобождение от удержаний - переворот.			2
88-89		Болевой прием: рычаг колена.			2
Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов			19	1	18
90-91		Самозащита. Понятие и ее важность		1	
92-93		Освобождения от захватов, обхватов			4
94-95		Обманные маневры при борьбе в стойке			2
96-97		Обманные маневры при борьбе лежа			2
98-99		Освобождение от захватов при борьбе лежа			4
100-101		Освобождение от захватов при борьбе стоя			4
102-103		Выполнение обманных движений. Игра «Царь горы»			2
Подвижные игры			18		18
104-105		Подвижные игры с выполнением самостраховки			2
106-107		Подвижные игры с элементами акробатических элементов			2
108-109		Подвижные игры с элементами борьбы лежа			2
110-111		Подвижные игры с элементами борьбы в партере			2
112-113		Подвижные игры с элементами борьбы в партере. Использование болевых приемов			2
114-115		Подвижные игры в стойке.			4
116-117		Подвижные игры. Регби, футбол.			4
Промежуточная аттестация			2	1	1
118-119		Тест.		1	
120-121		Сдача нормативов			1
Подготовка и участие в соревнованиях и мероприятиях спортивной направленности			12	2	10
		Товарищеские встречи			4
		Выезды на соревнования			4
		Обсуждение результатов		2	
		Подведение итогов года. Обсуждение результатов		2	

Приложение 1

План воспитательной работы

Направление воспитательной деятельности	Мероприятие	Ответственные	Срок
Здоровьесберегающее направление (формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	1.Занятие по теме: «Мы за здоровый образ жизни!»	Педагог дополнительного образования	октябрь
	2. Инструктаж по ПДД «Безопасный путь домой»	Педагог дополнительного образования	сентябрь
	3. Инструктаж по пожарной безопасности, электробезопасности и правилам пользования пиротехнической продукцией.	Педагог дополнительного образования	Сентябрь
	4. Инструктаж о безопасности на водных объектах.	Педагог дополнительного образования	В течение года
	5. Инструктаж по пожарной безопасности в лесу, в быту.	Педагог дополнительного образования	В течение года
	6. Инструктаж «Антитеррористическая защищенность».	Педагог дополнительного образования	В течение года
Общекультурное направление (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию)	1.Занятие по теме: «Я - помню, я - горжусь!» (посвященное ВОВ)	Педагог дополнительного образования	май

План работы с родителями учащихся

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Место проведения
1	Родительское собрание по расписанию, правилам поведения, форме одежды обучающихся на занятиях, планы на год	1-15 сентября	МАУДО «ЦДТ»
2	Индивидуальные беседы с родителями, учащимися.	В течение года	МАУДО «ЦДТ»
3	Родительское собрание	Сентябрь, май	МАУДО «ЦДТ»

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты: бег 30-60 м, челночный бег 3x10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивания на низкой или высокой перекладине.

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом», (сек).

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитыва-

ется, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на ковре - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от ковра до соприкосновения ног с ковром за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,9 с)	Бег 30 м (не более 7,1 с)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1000 м (не более 7 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 1м (не менее 21 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1м (не менее 18 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 7,2 с)	Бег 30 м (не более 7,5 с)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 7 мин 30 с)	Бег на 1000 м (не более 7 мин 55 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 1 м (не менее 21 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 1 м (не менее 18 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 7,5 с)	Бег 30 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 7 мин 45 с)	Бег на 1000 м (не более 8 мин с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 60 с (не менее 19 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 60 с (не менее 17 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,3 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин)	Бег 1000 м (не более 6 мин 40 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,5 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 7 мин 00 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)

Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,7 с)	Бег 30 м (не более 7,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 40 с)	Бег 1000 м (не более 7 мин 10 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Технико-тактическая подготовка Нормативы ОФП и СФП

Нормативы		29 – 47 кг		53 – 66 кг		свыше 73 кг	
		д	м	д	м	д	м
специальная физическая подготовка	Приседание с партнёром равного веса (раз)	5	6	7	8	2	3
	Пятикратное выполнение вставания на мост (сек)	16,5	15,5	16,5	15,5	16,5	15,5
	Забегание на мосту: 3 - влево, 3 - вправо.	19,0	18,0	19,0	18,0	26,0	25,0
	10 бросков партнёра с колен «мельница» (сек)	33,0	30,0	34,0	31,0	35,0	32,0
	10 кувырков вперёд (сек)	18,4	18,0	18,4	18,0	18,4	18,0

Критерии оценки личностных и метапредметных результатов освоения программы:

- владение знаниями об особенностях индивидуальных возможностей организма, понятиями здоровье, ЗОЖ, вредные привычки и тд. Способы профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности борьбы самбо;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия с тренером, партнером, соперником в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в борьбе самбо;
- умение разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение передвигаться и выполнять сложнокоординационные движения красиво, легко и непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения
- умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, элементов борьбы самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.