

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЕВГЕНИЯ КОСТЫЛЁВА
(МАОУ СОШ № 35)

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1 _____

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №35
_____/И.В.Захарова /
« ___ » _____ 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«САМБО»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 102 часа (1 год)

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Состав группы: до 10 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ИД-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Костерная Анна Геннадьевна,
педагог дополнительного образования
МАОУ СОШ № 35

г. Краснодар, 2024 г.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмом Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 24.03.2020 г. № 47.01-13-6067/20 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ)
- Уставом и локальными актами образовательной организации.

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» - имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия самбо выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью

и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Новизна программы данной программы заключается в привлечении детей к систематическим занятиям самбо, развитии основных физических качеств с помощью подвижных и спортивных игр. Программа включает в себя изучение основы вида спорта самбо. Методика организации тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей учащихся. Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Отличительная особенность заключается в том, что в отличие от программ специализированных спортивных школ, данная программа направлена не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности и подготовку спортивного резерва. Несмотря на то, что в ней используется система спортивной подготовки самбо, для занятий по этой программе не проводится специального отбора. Изучение самбо направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и физкультурное образование самого широкого круга учащихся, желающих заниматься этим видом спорта.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на обучающихся 7–12 лет. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группе до 12 человек. В программе предусмотрена возможность обучения детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, в случае наличия допуска врача; талантливых (одаренных, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень содержания программы, объем и сроки реализации

Программа ознакомительного уровня.

Срок обучения по программе 1 год–102 часа.

Форма обучения – очная.

При определённых условиях (отмена занятий в очной форме по санитарно-эпидемиологическим основаниям, временная удалённость учащегося и т.д.) программа частично может быть реализована дистанционно.

Дистанционная форма обучения предполагает занятия через сеть Интернет в режиме реального времени при помощи платформы Яндекс. Телемост или в режиме офлайн с применением мессенджера Сферум и электронной почты.

Так же программа пригодна для использования в сетевой и комбинированной форм реализации.

Программа рассчитана на 1 год (102 часа), занятия проходят 3 раз в неделю

по 1 часу. Продолжительность занятий не более 45 минут.

При проведении занятий в дистанционной форме обучения предполагается сокращение режима занятий с учётом использования технических средств обучения согласно рекомендациям СанПин. Предусмотрено сокращение времени проведения занятия до 30 минут.

Учебные занятия по форме, содержанию и способу организации учебной деятельности, по принципам взаимодействия с обучающимися во многом отличаются от традиционных занятий, поскольку основаны, прежде всего, на диалогичности общения, рефлексивной позиции ведущего, безоценочном принятии обучающихся.

Занятия проводятся в группах учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный. Занятия групповые. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают практические занятия.

В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному. Содержание заданий может быть скорректировано в связи с участием в мероприятиях.

При организации образовательного процесса педагог учитывает специфику конкретной учебной группы (успеваемость, творческую активность, предпочтения детей).

Запись на Программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Цель программы – создание условий для осуществления образовательной деятельности по избранному виду спорта, формирования здорового образа жизни посредством реализации дополнительной общеразвивающей программы «Самбо».

Образовательные:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство «партнёрского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения

Планируемые результаты

Предметные результаты освоения самбо отражают:

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

2) о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

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

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

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

- **Личностные результаты** изучения самбо заключаются:

1) в укреплении и оздоровлении организма учащегося, в стремлении к активной деятельности;

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

3) в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;

4) в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Учебно-тематический план обучения

Таблица № 1

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ	2	2		Вводная диагностика,

2	История развития борьбы самбо	2	1	1	наблюдения
3	Техника самостраховки	19	2	17	
4	Техника спортивного самбо	19	1	18	Наблюдение, тестирование
5	Техника борьбы в стойке	19	2	17	Наблюдение, тестирование
6	Техника борьбы лёжа	21	1	20	Наблюдение, тестирование
7	Правила проведения соревнований по самбо	5	1	4	Наблюдение, тестирование
8	Простейшие приёмы защиты и обхватов	10	1	4	Наблюдение, тестирование
9	Итоги года	1		1	Тестирование
Итого		102	11		

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ – 2 часа

Теория: Введение в программу. Знакомство с обучающимися. Инструктаж по ТБ и ПБ.

2. История развития борьбы самбо - 2 часа

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. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины

Теория:

Физическая культура и спорт. Гигиена, предупреждение травм. Врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

3. Техника самостраховки- 19 часов

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы.

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

4. Тактика спортивного самбо – 19 часов

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

5. Техника борьбы в стойке– 19 часов

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием.

Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

6. Техника борьбы лёжа- 21 час

Теория:

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Практика: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

7. Правила проведения соревнований по самбо – 5 часов

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

8. Простейшие приёмы защиты и обхватов – 10 часов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки. Зачётный спарринг.

9. Итоги года- 1 час

Теория:

Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеразвивающей программы»

Календарный учебный график

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом и содержанием для каждой учебной группы. Хранится в электронном виде. Возможны занятия по индивидуальной образовательной траектории. (Приложение № 1)

Условия реализации программы

Для реализации программы следует обратить внимание на помещение, где проходят занятия с детьми, на их площадь, освещённость, расположение и размеры учебных зон, которые должны обеспечивать возможность безопасной и комфортной организации всех видов учебной деятельности для всех участников образовательного процесса и соответствовать санитарным нормам (СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».).

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проходят в спортивном зале на специализированном борцовском ковре.

Оборудование:

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)

- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты
- набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели
- утяжелители
- тренажеры
- форма для занятий

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

<https://rnc23.ru/> Региональный модельный дополнительный образования детей Краснодарского края

<https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края.

<http://knmc.kubannet.ru/> Краснодарский НМЦ

<http://dopedu.ru/> Информационно-методический портал системы дополнительного образования.

Кадровое обеспечение педагог дополнительного образования имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеразвивающей программе.

Формы контроля и аттестации

Для оценки результативности реализации программы используются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- участие в соревнованиях.

Оценочные материалы

Мониторинг предметных результатов. В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований учащихся. (Приложение №2)

Проведение диагностики позволяет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента программы. В диагностических таблицах фиксируются требования, которые предъявляются к ребенку в процессе освоения им программы.

Результаты оцениваются по трёхбалльной шкале: 3 – высокий уровень, 2 – средний уровень, 1 – низкий уровень.

Диагностические таблицы фиксируют результаты детей, полученные по итоговым занятиям на протяжении всего учебного года. Общий уровень определяется путем суммирования балльной оценки и деления этой суммы на количество отслеживаемых параметров (Приложение №3).

Система контроля знаний и умений учащихся представляется в виде учёта результатов по итогам выполнения заданий отдельных диагностических кейсов по каждому модулю.

Мониторинг оценки личностных результатов осуществляется педагогом преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности, результаты которого обобщаются в конце каждого образовательного модуля и фиксируются в диагностической карте

Мониторинг метапредметных результатов. Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя следующие процедуры: решение задач творческого и поискового характера, творческие задания, интеллектуальные турниры, информационный поиск.

Методические материалы

При реализации программы используются следующие методы:

- словесный, наглядный, практический, игровой;

Для решения воспитательных задач применяются убеждение, поощрение, мотивация. метод наглядности, систематичности;

- доступности;
- индивидуализации обучения при единстве требований;
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке;
- метод раннего освоения сложных элементов;
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Формы организации образовательного процесса.

в соответствии с содержанием учебного плана и поставленным для данного занятия задачами (функциями) определяется вид занятия (диагностическое занятие, вводное занятие, практическое занятие и т.д.) и выбирается форма организации образовательного процесса (коллективная, групповая, парная, индивидуальная форма или одновременное их сочетание). Теоретические занятия могут проходить в дистанционном формате.

Алгоритм учебного занятия:

Алгоритм занятия состоит из трех частей:

- I. Подготовительная часть:
 1. эмоциональная настройка;
 2. активизация внимания и создание благоприятного психологического климата;
 3. обозначение задач на занятие;
- II. Основная часть:

1. формирование новых знаний и умений;
2. развитие интеллектуальных способностей;
3. развитие приобретенных качеств и способностей.

III. Заключительная часть:

1. снижение функционального состояния систем организма к исходному положению;
2. краткое подведение итогов;
3. рефлексия.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности.

Список используемой литературы

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярская высшая школа МВД России, 1998
2. Гаткин Е.Я., Самбо для начинающих, Москва, ООО«Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2001
3. Гаткин Е.Я., «Букварь самбиста», Москва, «Лист, 1997
4. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.
5. Гулевич Д.И., Г.Н.Звягинцев, «Борьба самбо», Москва, «Воениздат», 1976
6. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, «Просвещение» Москва 1986
7. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
8. Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов, «Просвещение» Москва 1997
9. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва 2012
10. Мальков А.Л., Авторская образовательная программа по борьбе самбо, г.Гаврилов-Ям, 2008
11. Переверзин И.И., Школьный спорт в России, Москва 1994
12. Погадаев Г.И., Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт», 1998
13. Рудман Д.Л., Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. Москва, «Физкультура и спорт», 1982
14. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.
15. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В., Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва, «Советский спорт», 2005

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки Российской Федерации
www.mon.gov.ru
3. Федерация самбо России - www.sambo.ru

**Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Самбо»
на 20__ - 20__ учебный год**

п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Тема проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1							
2							
3							
4							
5							

Итого по программе:

Количество учебных недель - 34

Количество учебных часов всего - 102 часа, из них: теоретических – 11 часов, практических – 82 часа.

**Диагностическая карта
мониторинг результативности обучения
по дополнительной общеразвивающей программе «Самбо»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
<p>1. Теоретическая подготовка обучающихся:</p> <p>1.1 Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)</p> <p>1.2 Владение специальной терминологией</p>	<p><i>Соответствия теоретических знаний обучающегося программным требованиям.</i></p> <p><i>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</i></p>	<p>-минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);</p> <p>- средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2);</p> <p>-максимальный уровень (ребенок усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);</p> <p>-минимальный уровень (ребенок, как правило избегает употреблять специальные термины);</p> <p>- средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);</p> <p>-максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>Наблюдение, тестирование, контрольный опрос</p>
<p>11. Практическая подготовка ребенка:</p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.</p>	<p>- минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);</p> <p>- средний уровень (объем усвоенных умений и навыков</p> <p>- максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.)</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>Контрольное задание</p>

2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.	<p>-минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);</p> <p>- средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);</p> <p>-максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей);</p>	1 2 3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<p>-начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога);</p> <p>-репродуктивный уровень (Выполняет в основном задания на основе образца);</p> <p>-творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)</p>	1 2 3	

**Сводная диагностическая таблица
 подополнительнойобщеразвивающейпрограмме
 «Самбо»
 За20_-20_учебныйгод
 Группа№_**

№	Ф.И.О.ребенка	1.Теоретическая подготовка обучающихся		2.Практическая подготовка ребенка		
		Теоретические знания	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Владение специальным оборудованием и оснащением	Творческие навыки
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						

Минимальный уровень 1балл
 Средний уровень 2 балла
 Максимальный уровень 3балла