

**Управление образования администрации
Устьянского муниципального округа Архангельской области**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСТЬЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом Совете школы
Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МБОУ «Устьянская СОШ»
Приказ №100-ОД от 30.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Самбо»**

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 15 - 17 лет

Автор-составитель
Педагог дополнительного образования
Дерябина Наталья Климовна

с.Шангалы, 2024 г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта по виду спорта "Самбо" имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта)

Настоящая образовательная программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (2021 год);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ «Устьянская СОШ» и другие нормативные акты учреждения.

Характеристика вида спорта

Борьба самбо - (аббревиатура, образованная от словосочетания «самозащита без оружия») - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Самбо - относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приемов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

Самбо - это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания

Направленность дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по борьбе самбо (далее Программа) - **физкультурно-спортивная**.

За основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, проводимых по окончании каждого этапа, приняты тесты, которые используются в школе в качестве приемных нормативов для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - самбо. Таким образом, сохраняется преемственность программ и соблюдается принцип непрерывности спортивной подготовки.

Актуальность Программы

Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Актуальность обусловлена социальным заказом – запросом детей и родителей на данный вид деятельности по дополнительному образованию детей.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Программа разработана на основе материально-технического оснащения учебного кабинета МБОУ «Устьянская СОШ» и реализуется в данном учреждении.

Отличительные особенности Программы

Уровень сложности программы: стартовый.

Особенностями организации образовательного процесса по программе является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Педагогические принципы реализации Программы:

- Принцип научности. Данный принцип ориентирует педагога на формирование у обучающихся научных знаний. Он реализуется в анализе учебного материала, выделении в нем важных идей, использовании достоверных научных знаний, фактов и примеров, а также стандартных научных терминов.
- Принцип успеха. Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к признанию себя, как уникальной составляющей окружающего мира.
- Принцип динамики. Предоставить ребенку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в творческой деятельности, заниматься тем, что нравится.
- Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.
- Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и

индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

- Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные печатные издания, видеозаписи соревнований.

- Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе обучающихся. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

Характеристика обучающихся

Программа предназначена для детей в возрасте 15-17 лет. Подростковый возраст является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться в дальнейшем. Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений.

Количество обучающихся детей по программе 15 человек. На программу набираются дети, желающие заниматься по Программе, без предварительных требований к их физической и технической подготовке, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (со справкой от врача-педиатра).

Сроки и этапы реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Самбо» имеет стартовый уровень, рассчитана на 36 учебных недель в год, 108 академических часов.

Данная программа рассчитана на 1 год учебного процесса Зачисление детей производится в начале учебного года (с 1 сентября), после собеседования с родителями (законными представителями) обучающегося. Окончание обучения по программе – 31 мая.

Форма и режим занятий по программе

Форма реализации программы - очная.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 и 2 академических часа с перерывом 10 минут между ними (всего 3 академических часа в неделю).

Основными формами учебно-тренировочных занятий на всех этапах программы

являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Исходя из цели, занятия самбистов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих самбистов и спортсменов младших разрядов или турниры - прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов.

Формы тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, фронтальные, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают занятия и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их

выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов. Учебный материал в Программе представлен по видам подготовки: *физической, технико-тактической, психологической, теоретической, соревновательной.*

Структура занятий:

Каждое учебное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроенные упражнения.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов, освоение индивидуальных, групповых и командных действий, развитие физических качеств и т. п.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

1. ОБУЧЕНИЕ

1.1. Цель и задачи образовательной программы

Цель программы - создание условий для обучения и воспитания здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей в процессе занятий самбо.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и для поставленной цели предполагает решения следующих **задач**:

Образовательные:

- изучение теоретических основ и правил борьбы самбо, знакомство с историей данного вида спорта;
- изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики борьбы Самбо (на I и II этапах) и углубленными знаниями по технике и тактике (на III этапе);
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортзала);

- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия.

Развивающие:

- общее оздоровление детей и подростков и развитие физических качеств (силы, выносливости и самостоятельности) у обучающихся;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям самбо и к ведению здорового образа жизни.

Воспитательные.

- формировать потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;
- воспитывать ответственность и самодисциплину у обучающихся;
- воспитывать культуру поведения, коммуникабельность, чувство уважения к окружающим;
- приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать чувства толерантности к другим и умения «стоять за себя»;
- воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

1.2. Ожидаемые результаты и форма их проверки.

По окончании обучения обучающийся должен (предметные результаты):

Знать:

- краткую историю основания борьбы самбо, как вида спорта, её отличия от других видов борьбы;
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- элементарные правила личной гигиены до и после тренировки;
- правила поведения на занятиях и в спортивном сооружении;

Уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- соблюдать правила личной гигиены и питания;
- выполнять специальные физические упражнения;
- выполнять элементы страховки и само страховки с партнером в стойке;
- выполнять простые элементы самбо в стойке и лежа (выведение из равновесия, перевороты, удержания и т. д.).
- применять приемы группировки и само страховки при неожиданном

падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

Метапредметные результаты:

- развиваются физические качества (сила, выносливость) и улучшается общее состояние здоровья обучающихся;
- сформирован интерес, мотивация к занятиям самбо и к ведению здорового образа жизни.

Личностные результаты:

- формируется потребность в здоровом образе жизни и стремление работать над собой;
- развито чувство ответственности и самодисциплина у обучающихся;
- формируется культура поведения, коммуникабельность, чувство уважения к окружающим;
- приобщаются к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формируется моральные и волевые качества;
- формируется чувства толерантности к другим и умение «стоять за себя»;
- формируется чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

По программе "Самбо" предусмотрена промежуточная аттестация и итоговая аттестация.

Система отслеживания результатов выполнения образовательной программы «Самбо» включает в себя: оценка теоретических знаний обучающихся, проведение занятий различных типов (в т. ч. контрольных), сдача нормативов, педагогические наблюдения, участие в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня, участие в массовых мероприятиях.

Теоретические знания оцениваются в форме бесед по истории самбо, по знанию правил борьбы самбо, по правилам личной гигиены, технике безопасности на занятиях, при выполнении упражнений и приемов, общих правил техники безопасности и других. Оценивается развернутость и правильность ответов.

Сдача контрольных нормативов охватывает весь период обучения. Проверка уровня знаний, умений и навыков проводится по окончании года обучения. Использование разнообразных методов диагностики и тестирования дает возможность комплексного учета качества обучения учащихся. Одним из критериев оценки результатов обучения являются соревнования разного уровня. Цель соревнований - проверка тактической, технической, психологической и физической подготовленности обучающегося, повышение спортивной квалификации.

На начальном этапе воспитанники не участвуют в соревновательном процессе, для них проводятся спарринги со своими партнерами внутри объединения. К концу года

обучения подростки могут участвовать в соревнованиях школьного уровня и соревнованиях между образовательными организациями.

Критерии оценки результатов обучения:

-динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств: сила, выносливость, быстрота (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП);

-укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей);

-уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля (метод оценки - отсутствие травматизма).

1.3. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план составлен с учетом того, что обучающиеся не имеют специальных навыков физической подготовки. Основой является постепенное развитие от простого к сложному. Уделяется внимание разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков.

№	Название предметных областей	Общее количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	6	-	6	Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	2	50	52	Сдача нормативов
3	Технико-тактическая подготовка	3	37	40	Наблюдение
4	Психологическая подготовка	-	6	6	Беседа
5	Соревнования	-	4	4	Результативность
	ИТОГО:	11	97	108	

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка (6 ч.)

1. Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста спортсмена.
2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
3. Краткий обзор истории развития самбо.
4. Личная гигиена, предупреждение травм.
5. Основы техники и тактики самбо.
6. Общие понятия о технике.
7. Общая и специальная физическая подготовка самбиста.
8. Правила соревнований.

9. Место занятий, оборудование и инвентарь.

10. Физическая культура и спорт.

Общая физическая подготовка (52 ч.)

Строевые упражнения:

1. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Смирно!», «Остановить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!» и др.;

2. Повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения:

1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног;

2. Упражнения для воспитания физических качеств;

3. Упражнения для формирования осанки.

Стретчинг:

1. Ознакомление с зонами растяжения;

2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером:

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие;

2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа;

3. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.

Упражнения с мячом:

1. Варианты бросков и ловли мяча: в парах, в положении лежа;

2. Удары по мячу;

3. Наклоны и повороты с мячом.

Акробатика:

1. Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки и перевороты Подвижные игры и эстафеты;

2. Работа в парах, движения в челноке, касания ближнего или дальнего плеча соперника, подскоки - отскоки, вперед, назад, в сторону.

Технико-тактическая подготовка (40 ч.)

Техническая подготовка.

Борьба стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки. Передвижение по ковру во

время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа. Положения: стоя на коленях с упором на руки («высокая скамеечка»), сид на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка»), лежа на животе, лежа на спине. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за куртку.

Примерная последовательность изучения материала:

Борьба лежа:

Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы;
- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом.

Болевые приемы:

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками;
- ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);
- Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски):

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- передняя подсечка с падением;
- зацеп изнутри;

- бросок с захватом двух ног.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Тактическая подготовка.

Простейшие формы борьбы.

Игры (в блокирующие захваты, в атакующие захваты, в теснения).

Психологическая подготовка (6 ч.)

Упражнения для воспитания выдержки, решительности, смелости, коллективизма.

Соревнования (4 ч.)

Школьные, межшкольные соревнования по самбо.

1.5. Формы контроля

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения по программе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

1. Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке (тесты)

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно -и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег 3 x 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание на перекладине из виса* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: 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 исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) *Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами* выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

2. Оценка тактико-технической подготовки учащихся Наиболее важными для оценки качества подготовки обучающихся являются тактические и технические критерии.

Критерии оценки технической подготовки учащихся:

Техническая подготовка			
Контрольные показатели	Уровень выполнения		
	Высокий	Средний	Низкий
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно.	Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой.	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление.	Отталкивали е одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры.
Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево.	Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом.	Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.	Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.
Варианты самостраховки.	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке.
Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп.	Демонстрация без ошибок с названием приёмов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов.	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём.

1.6 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий:

- К занятиям борьбой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- При проведении занятий по программе необходимо соблюдать правила

поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха;

- Практические занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви;
- Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации;
- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.

Требования безопасности перед началом занятий:

- На занятия обучающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться;
- Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты, кимоно) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной;
- Снять кольца, браслеты, часы, заколки и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру;

Требования безопасности по окончании занятия:

- Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
- Организованно покинуть место проведения занятий;
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

2.ВОСПИТАНИЕ

2.1. Воспитательная работа

Подготовка квалифицированного самбиста - процесс длительный и сложный. В нем органически взаимосвязано использование средств физической, технико-тактической, психологической, морально -волевой подготовки.

Главной задачей в занятиях с юными самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома - на все должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие- способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий,

связанных с возрастающими нагрузками. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть

Важным методом нравственного воспитания является поощрение. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога-тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам спортсменки.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения.

2.2. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

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

Задачами воспитания по программе являются:

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;

- ориентации на осознанный выбор профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов;

2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам,

ценностям, традициям:

- российской гражданской принадлежности (идентичности);
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

2.3. Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; формирование навыков безопасного поведения;
- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формирование стремления командному взаимодействию, к общей победе и др.

2.4. Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметными метапредметным

содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личного развития. Получение информации о достижениях в спорте, биографии спортсменов является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к соревнованиям, соревнования) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива. Итоговые мероприятия: «Закрытие сезона по мини-футболу» и районная Спартакиада школьников по мини-футболу способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

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

2.5. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется методом педагогического наблюдения (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с

педагогом и др.);

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных. Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Воспитательный компонент			
1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знает ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдает правила личной и общественной безопасности; • ориентирован на осознанный выбор профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов. <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознает ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, частично соблюдает правила личной и общественной безопасности; • частично ориентирован на осознанный выбор профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов. <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не знает ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, не соблюдает правила личной и общественной безопасности; 	Педагогическое наблюдение, беседы с детьми

		<ul style="list-style-type: none"> • не ориентирован на осознанный выбор профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов. 	
2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям.	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознает себя гражданином Российской Федерации; • ведёт здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья; • соблюдение и пропаганда здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), знание их вреда. <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • понимает понятие гражданина Российской Федерации; • частично ведёт здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья; • частичное соблюдение и пропаганда здорового образа жизни, знание о вреде вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда. <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не понимает понятие гражданина Российской Федерации; • не ведёт здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); • не соблюдает здоровый образ жизни, не знает о вреде вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), не понимает их вреда. 	Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, участие в различных мероприятиях
3. Приобретение соответствующего этим нормам,	Соответствие принятым в обществе	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имеет навыки рефлексии своего физического и психологического 	Педагогическое наблюдение, практическая

ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний	правилам, традициям.	состояния, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности, сознательное управление своим состоянием, оказание помощи, адаптация к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям; Средний уровень: • не в полной мере владеет навыками рефлексии своего физического и психологического состояния, осознает состояние других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказание помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям; Низкий уровень: • не владеет навыками рефлексии своего физического и психологического состояния, не понимает состояние других людей с точки зрения безопасности, не управляет своим состоянием, не адаптируется к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;	деятельность, оценка творческих работ
--	----------------------	--	---------------------------------------

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1				
2				

Высокий							
Средний							
Низкий							

3. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение включает в себя:

- зал для занятий видом спорта самбо соответствует требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- имеется помещение для переодевания;
- татами, маты гимнастические, канат, скакалки, гимнастическая стенка, турник навесной для гимнастической стенки, гимнастическая скамейка, мячи, эспандер лыжника, утяжелители для рук и ног, манекен тренировочный, гонг, конусы;
- компьютерная техника: ноутбук.

Реализация программы предполагает активное включение обучающихся в процесс освоения программного материала. Отчасти это достигается при использовании дидактических электронных и цифровых образовательных ресурсов.

Информационное обеспечение:

- утвержденная образовательная программа.
- дидактическая игры, карточки, плакаты.
- учебные DVD - фильмы.
- видеозаписи соревнований международного, всероссийского уровня, правила соревнований по виду спорта «Самбо»

Кадровое обеспечение:

Требования к подготовке педагога: педагогу необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (утв. Приказом Министерства труда РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н).

Форма реализации программы – очная.

Список информационных ресурсов

1. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 2007. - № 5. - С. 19 - 24.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2010. - 192 с.
3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов : учеб. пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 224 с.
4. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 2001. - 64 с.
5. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. - М.: Медицина, 2006. - 272 с.
6. Зазнобин, А.В. Технология физической подготовки учащихся в процессе занятий единоборствами на основе игрового метода / А.В. Зазнобин // 11 научно-практическая конференция, посвященная 90-летию Евгения Михайловича Чумакова «Феномен педагогики Е.М. Чумакова», М.: ГЦОЛИФК, 2011. - С. 54.
7. Иващенко, В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов / В.В. Иващенко. - Краснодар: Кубанский учебник, 2000. - 257с.
8. Курицына, А.Е. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов 10- 12 лет: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Курицына Александра Евгеньевна. - Омск, 2012. - 24 с
9. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение, 2008. - 32 с.
10. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. - М.: Физическая культура, 2005. - 544 с.
11. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо) : теоретико-практич. рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 160 с.
12. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
13. Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение / Д.Л. Рудман. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 232 с.
14. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 2007. - 272 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>. Режим доступа – свободный;

2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>. Режим доступа – свободный;
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru> Режим доступа – свободный;
4. Всероссийская федерация самбо. <http://sambo.ru>. Режим доступа – свободный;
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: <http://www.olympic.ru> Режим доступа – свободный;
6. Международная федерация самбо. <http://sambo-fias.org>. Режим доступа – свободный.

