

Министерство образования Самарской области

Структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы, Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы №1 имени Героя Советского
Союза И.М. Кузнецова с. Большая Черниговка м.р. Большечерниговский
Самарской области

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 5 от 20.06.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом СП Центр
детского творчества
№ 87 од-с1 от 23.06.2025г.
Р.Х. Трубарова

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
школы борьбы
«Витязь»
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся - 7-15 лет

Разработчики:
Лемесев О.А. – педагог
дополнительного образования
СП Центр детского творчества,
методист Иванова Ю.Ю.

Аннотация

Программа секции «Витязь» разработана для детей младшего и среднего школьного возраста, нацелена на общее физическое развитие детей посредством приобщения их к здоровому образу жизни. Занимаясь по данной программе, дети в доступной форме смогут познакомиться с такими видами спорта, как вольная борьба и самбо, получают техническую подготовку, что позволит уверенно участвовать в соревнованиях, а также поддерживать физическую форму, соответствующую их возрасту. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Пояснительная записка

Актуальность

Несмотря на высокий уровень экономической активности населения, образованности и квалифицированности рабочей силы, Самарская область по охвату услугами культурных и спортивных организаций отстает от среднероссийского уровня и большинства регионов-конкурентов. Из этого следует, что одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области (Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года) является поддержка детского спорта. Учебный предмет самбо и вольная борьба является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Нормативным основанием данной программы стали следующие документы:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в частности ст.75);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дополнительная образовательная программа «Витязь» состоит из 3 модулей: «ОФП», «Вольная борьба», «Самбо».

Программы СП Центр детского творчества физкультурно-спортивной направленности нацелены в основном на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, на общее физическое развитие. Новизна данной программы, ее отличительные особенности заключаются в том, что она дополняет и расширяет знания по школьному предмету физическая культура, а значит может способствовать **преодолению школьной неуспешности**. Программа по самбо позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, повышения работоспособности, улучшения состояния здоровья.

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа ориентирована на обучение детей 7-15 лет. При формировании групп используется разноуровневый подход по возрастному принципу. В одну группу собираются дети с разницей в возрасте не более 2 лет. Учитывается также уровень физической подготовки. Для зачисления в группу необходим допуск врача.

Объём программы - 140 часов. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа, при наполняемости - 15 учащихся в группе.

Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.

Основная цель формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Задачи программы и предполагаемые результаты носят разноуровневый подход.

Задачи	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Обучающие	<ul style="list-style-type: none"> - создать нужные представления о видах борьбы; - создать нужные представления о приёмах вольной борьбы самбо; - создать нужные представления о функциональных системах, обеспечивающих высокий уровень тренированности. - дать понятие о двигательных качествах: силе, скорости, выносливости, гибкости, координации. 	<ul style="list-style-type: none"> - обучить необходимым умениям и навыкам в технике вольной борьбы и самбо; - сформировать и отработать наиболее приемлемые для конкретного спортсмена тактические схемы; - обучить разнообразным физическим упражнениям, развивающим двигательные качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координационные способности. 	<ul style="list-style-type: none"> - обучить сложным приемам и элементам техники вольной борьбы и самбо; - сформировать устойчивость основных характеристик техники к действию сбивающих факторов в условиях соревновательной деятельности; - сформировать умение использовать оптимальные тактические варианты путем моделирования особенностей предстоящих соревнований; - сформировать способность к проявлению физических качеств в условиях соревновательной деятельности.

Развивающи е	<ul style="list-style-type: none"> - способствовать развитию интереса к самостоятельным занятиям физической культурой; - способствовать развитию самоконтроля своих действий во время занятий спортом и на занятиях боксом. -способствовать развитию мотивации на самосовершенствовани е; 	<ul style="list-style-type: none"> - развить устойчивую привычку к самостоятельным занятиям боксом. - развить способность контролировать свои действия на тренировочном этапе. -развить мотивацию на самосовершенствовани е на тренировочном этапе; 	<ul style="list-style-type: none"> - развить самостоятельность и способность к эксперименту в занятиях боксом; - развить способность планировать и контролировать свои действия на соревновательном этапе. - развить мотивацию на самосовершенствовани е на соревновательном этапе;
Воспитатель ные (общие для всех уровней)	<ul style="list-style-type: none"> - воспитать гражданственность и патриотизм; - привить навыки здорового образа жизни; - воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; - создать условия для общения. 		

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством. Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести диалог и работать в команде.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Универсальные компетенции

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные:

- умения осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- умение отвечать на простые вопросы педагога, находить нужную информацию в разных источниках;

- способность осмысливать самостоятельное выполнение упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств;
- осмысление, объяснение своего двигательного опыта;
- осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные:

- опыт участия в диалоге на занятии;
- умение слушать и понимать других;
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах;
- умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами, владение специальной терминологией.

Регулятивные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из вида спорта самбо, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Требования к общей физической подготовке самбистов в Приложении №2

Оценочные материалы позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложениях _____ к программе.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность к занятиям спортом (самбо и вольная борьба в частности), составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличные показатели сдачи норм ОФП, практическое применение знаний воплощается в достижениях на соревнованиях выше уровня учреждения.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность к занятиям спортом (самбо), составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают средние показатели сдачи норм ОФП, практическое применение знаний воплощается в достижениях на соревнованиях учрежденческого уровня.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности к занятиям спортом (самбо), составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают низкие показатели сдачи норм ОФП, практическое применение знаний не демонстрируют.

Формы подведения итогов

Для подведения итогов в программе используются продуктивные формы: соревнования, сдача норм ОФП, практическое тестирование. Документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося, к ним относятся: портфолио достижений обучающихся, карты оценки результатов освоения программы.

Учебный план ДООП «Витязь»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«ОФП»	14	2	12
2	«Вольная борьба»	49	7	42
3	«Самбо»	77	7	70
	ИТОГО	140	16	124

1. Модуль «Общая физическая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на общее физическое развитие и формирование привычки вести здоровый образ жизни. Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность расширить двигательный опыт. Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность свободно выбрать конкретный объект работы, наиболее интересный и приемлемый для него.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к физической культуре.

Задачи модуля:

- формировать знания об основах физкультурной деятельности
- развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость)
- формировать интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств

Предметными результатами освоения модуля являются:

- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- опыт выполнения технических действий изучаемых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки;
- представление о разнообразном мире движений;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.
- будет расширен и развит двигательный опыт,

Учебно – тематический план 1 модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	0	1	Входящая диагностика
2.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	2	1	1	наблюдение, опрос
3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	2	1	1	Наблюдение, беседа
4.	Гимнастика.	3	0	3	Наблюдение

5.	Подвижные игры.	4	0	4	Наблюдение
6.	Итоговое занятие	2	0	2	
	ИТОГО:	14	2	12	

Содержание модуля «Общая физическая подготовка»

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

2. Основы знаний (теория)

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (теория)

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

5. Гимнастика.

Практика:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория:

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

6. Подвижные игры.

Практика.

Колдуны, пятнашки с мячом, рыбак и рыбки. Бои петухов. Взятие высоты и др.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория:

Правила игры.

7. Итоговое занятие

Тестирование физических данных

2 Модуль «Вольная борьба»

Цель: создание условий для формирования интереса к предмету вольная борьба, общее физическое развитие детей.

Для реализации поставленной цели **решают задачи** различного характера:

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Предметные результаты

Исходя из поставленных целей и задач, учащиеся должны

знать:

- основные понятия и термины преподаваемого материала по самбо,
- основные правила ведения соревнований и судейства,
- приемы психологической готовности к бою.

владеть:

- основной техникой ведения борьбы (захваты, удержания, броски);
- знать тактические приемы ведения борьбы;
- владеть болевыми приемами борьбы.

Помимо этого у учащихся должно быть сформированы привычки к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом, развиты волевые качества, дисциплинированность.

Учебно – тематический план модуля «Вольная борьба»

№ п/п	Наименование тем разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Наблюдение, беседа
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	7	7	0	Наблюдение
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	7	0	7	Наблюдение
4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	7	0	7	Сдача нормативов по ОФП
5	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца.	10	0	10	Сдача нормативов по ОФП
6	Правила соревнований по спортивной борьбе.	7	0	7	Наблюдение, беседа
7	Подготовка к соревнованиям.	4	0	4	Наблюдение, беседа
8	Участие в соревнованиях	2	0	2	Соревнование
9	Итоговое занятие.	2	0	2	
	ИТОГО:	49	9	40	

I. Теоретические занятия**Тема 1 Вводное**

Теория: Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны.

Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

Тема 2 Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 3 Гигиена, закаливание, питание и режим борца

Практика: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

Тема 4 Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

Практика: Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца.

Тема 5 Моральная, психологическая и физическая подготовка борца

Практика: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Роль физических качеств в подготовке борца.

Тема 6 Правила соревнований по спортивной борьбе

Практика: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам миниборьба.

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема 7 Подготовка к соревнованиям.

Практика.

Тема 8 Участие в соревнованиях.

Практика.

II. Практические занятия

Раздел Общая физическая подготовка

Тема Бег на разные дистанции

Теория: Ознакомление с позициями старта, правилах дыхания и умением распределять силы.

Практика: Бег на малые дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

Тема Акробатика

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.

Тема Укрепление на наращивание мышечной массы

Теория: Упражнения на укрепления мышечной массы. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

Тема Общеукрепляющие упражнения

Теория: Понятие «общеукрепляющие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.

Раздел Специальная физическая подготовка

Тема Упражнения на выносливость

Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

Тема Укрепление мышц ног и спины

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги.

Тема Группировка при падении

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Отработка способов группировки при падении.

Тема Упражнения на координацию

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию жвижений.

Практика: Игровые упражнения, развивающие координацию.

Раздел Техника и тактика

Тема Основные стойки

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Отработка основных стоек.

Тема Приемы в стойке

Теория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке.

Тема . Приемы в партере

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Практическое изучение и отработка приемов в партере.

Тема Броски через бедро

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Практическое освоение броска через бедро.

Тема Броски «мельница»

Теория: Поэтапный разбор броска «мельница».

Практика: Практическое освоение броска «мельница».

Тема Тактика движения во время борьбы

Теория: Изучение моделей тактического движения во время борьбы.

Практика: Отработка разных моделей движения во время борьбы.

Тема Обманные маневры

Теория: Изучение маневров способных отвлечь внимание противника.

Практика: Отработка обманных манёвров.

Тема Тактика выхода из захвата

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Отработка приемов помогающих освободиться от захвата.

Раздел Игровая деятельность

Тема Баскетбол

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов и борцов. Классификация и терминология технических приемов. Основные правила игры.

Практика: Обучение броска с места, в движении из под кольца. Выполнение броска двумя руками от груди, одной от плеча. Броски со средней, дальней дистанции. Обучение??? следить за действиями соперника, предугадывать его перемещения.

Тема Эстафеты

Теория: Классификация эстафет. Основные правила. ? Навыки, которые развивает эстафетная игра.

Практика: Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

Раздел Подготовка к соревнованиям

Тема Совершенствование техники борьбы

Теория: Разбор ошибок. Изучение техники мастеров спорта.

Практика: Отработка приемов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

Тема Отработка приемов

Теория: Индивидуальный разбор ошибок.

Практика: Отработка всех изученных приемов («мельница», бросок через бедро и др.)

Тема Тренировочные схватки

Практика: Тренировочные схватки с противниками разной весовой категории.

Раздел Участие в соревнованиях

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед схваткой.

Итоговое занятие

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные схватки, сдача нормативов, тестирования).

1. Модуль «Самбо»

Цель: создание условий для формирования интереса к предмету самбо, общее физическое развитие детей

Для реализации поставленной цели **решают задачи** различного характера:

Развивающие:

- развитие координации движения и быстроты реакции;
- развитие мотивации на постоянное самосовершенствование.

Воспитательные

- воспитание привычки к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для общения;
- воспитание волевых качеств, смелости и дисциплинированности;

Образовательные:

- овладение тактикой и техникой борьбы;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Предметные результаты.

Исходя из поставленных целей и задач, учащиеся должны

знать:

- основные понятия и термины преподаваемого материала по самбо,
- основные правила ведения соревнований и судейства,
- приемы психологической готовности к бою.

владеть:

- основной техникой ведения борьбы (захваты, удержания, броски);
- знать тактические приемы ведения борьбы;
- владеть болевыми приемами борьбы.

Помимо этого у учащихся должно быть сформированы привычки к самостоятельным систематическим занятиям физической культурой и спортом, развиты волевые качества, дисциплинированность.

Учебно – тематический план модуля «Самбо»»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
7.	Вводное занятие. Возникновения и развитие самбо	4	1	3	Наблюдение, беседа
8.	Видео просмотр	7	0	7	Наблюдение
9.	Психологическая подготовка в самбо	7	1	6	Наблюдение
10.	Общая физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	10	1	9	Сдача нормативов по ОФП
11.	Техника борьбы самбо. Приемы борьбы стоя	21	1	20	Сдача нормативов по ОФП
12.	Техника борьбы самбо. Приемы борьбы лежа	24	1	23	Сдача нормативов по ОФП
13.	Поведение самбиста в нестандартных жизненных ситуациях	2	2	0	Наблюдение, беседа
14.	Контрольные упражнения и итоговые испытания	2	0	2	Соревнование
	ИТОГО:	77	7	70	

Содержание модуля «Самбо»»

Тема 1. Вводное занятие. Возникновения и развитие самбо.

Техника безопасности. Режим работы объединения. Правила работы в объединении. Форма одежды. Возникновения и развитие самбо

Тема 2. Видео просмотр

Теория. Просмотр прошедших соревнований. Разбор ошибок.

Практика. Отработка ошибочных приемов на практике.

Тема 3. Психологическая подготовка в самбо

Теория Моральный настрой перед боем. Задачи психологической подготовки. Психологические

состояния (ажитация, ступор, сумерки сознания). Образ идеального борца.

Практика. Учебные соревнования.

Тема 4. Общая физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения

Теория. Тренировка дыхания. Профилактика травматизма во время тренировок. Приемы страховки и само страховки.

Практика. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для укрепления связок и частично для развития силы. Упражнения для развития силы. Упражнения с дозированным сопротивлением. Упражнения для развития быстроты движения. Упражнения на расслабление. Упражнения в безопасных падениях. Упражнения для выработки уходов из затруднительных положений при борьбе лежа.

Тема 5. Техника борьбы самбо. Приемы борьбы стоя.

Практика.

Стойки, захваты, передвижения и обманные движения; способы подготовки к броскам, исходные положения для проведения бросков, походы к броскам; прорывы оборонительных захватов; броски, подножки, зацепы, подбивы, подсечки, подсады, комбинации из бросков; защиты против бросков.

Тема 6. Техника борьбы самбо. Приемы борьбы лежа.

Практика.

Исходные положения и вспомогательные действия при борьбе лежа. Благоприятные положения для проведения приемов борьбы лежа. Подготовка к приемам борьбы лежа. Прорывы оборонительных захватов. Переворачивания. Удержания. Болевые приемы. Комбинации из приемов борьбы лежа. Переходы от борьбы стоя к борьбе лежа. Переходы от борьбы лежа к борьбе стоя

Тема 7. Поведение самбиста в нестандартных жизненных ситуациях

Драка на улице. Драка в помещении. Столкновение в разных местах. Литературные приемы реального боя. Оборона от собак.

Тема 8. Контрольные упражнения и итоговые испытания.

Зачет по терминологии борьбы самбо. Зачет по технике бросков. Зачет по технике захватов и удержаний. Зачет по технике стойки. Учебные соревнования. Участие в районных, окружных, областных и всероссийских соревнованиях.

Воспитательный модуль программы

Реализация модуля осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельную взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивном объединении состоит в том, что педагог может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочных занятий, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на тренировочных мероприятиях, где используется свободное время обучающихся.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции.

Данная цель является ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося.

Основные задачи:

- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
- социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества;
- **Технологии воспитания**

- лично-ориентированные обучение и воспитание;
- гуманно-личностная технология (по Ш.А. Амонашвили)
- обучение и воспитание в сотрудничестве (командная, групповая работа, коллективно-творческая деятельность)

Воспитательная работа проводится как в групповой, так и индивидуальной **форме**, так как к каждому воспитаннику необходим свой определенный подход.

В процессе воспитательной деятельности используются следующие **методы**:

- формирование нравственного сознания;
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий;
- предупреждение отрицательных действий.

Календарный план воспитания на учебный год

№	Основные воспитываемые качества	Форма и название события, мероприятия	Сроки и место проведения	Практический результат и информационный продукт
1	Духовно-нравственное и патриотическое воспитание	Участие в турнире, посвященном Дню Защитника Отечества	20 февраля	Фото и видеоотчет, и заметка в группе ВК
		Участие в турнире, посвященном Дню Победы в Великой Отечественной войне	6 мая	Фото и видеоотчет, и заметка в группе ВК
2	Физическое воспитание и здоровьесбережение	Беседа по технике безопасности на занятиях и вне занятий.	1 сентября, 9 января	Фото и видеоотчет, и заметка в группе ВК
		Беседа «Правила поведения во время весенних паводков»	1 марта	Фото и видеоотчет, и заметка в группе ВК
		Беседа «Правонарушения в подростковом возрасте»	30 апреля	Фото и видеоотчет, и заметка в группе ВК
3	Сплоченность детского коллектива	Участие в празднике, посвященном Дню физкультурника	9 августа	Показательные выступления и заметка в группе ВК
		Отчетное мероприятие Центра детского творчества	апрель	Показательные выступления и заметка в группе ВК
4	Активная жизненная позиция	Участие в благотворительных акциях и досуговых мероприятиях СП ЦДТ. Участие в конкурсных мероприятиях.	по графику проведения	Таблица: «Результативность участия воспитанников объединения в мероприятиях»

Ожидаемые результаты воспитания

Обучающийся:

обладает установкой положительного отношения к миру, к себе и другим людям, к здоровому образу жизни, к общей культуре человека;

обладает основными культурными средствами и способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности; проявляются качества уважения к Отечеству и своей малой родине; укреплена способность выбирать участников по совместной деятельности, сформирована основная готовность к взаимовыручке и сотрудничеству, развита мотивация к трудовой деятельности.

Показатели уровня сформированности различных качеств личности:

- личностный рост каждого ребенка,
- позитивная система его отношений к миру, строящаяся на основе его положительной самооценки,
- уровень духовно-нравственной воспитанности обучающихся.

Форма диагностики: наблюдение, анкетирование.

Ресурсное обеспечение программы

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей
- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения.
- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно- спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо-физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования
- Соблюдение дидактических правил– «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.
- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала.

Литература.

Для воспитанников

1. Гаткин Е.Я. Словарь терминов. М.: Лист, 2022 г.
2. Волостных В.В. Энциклопедия боевого самбо. – М.: «ОЛИМП», 2023 г.
3. Ли Б. и Уйехара М. Методика борьбы, книги 1-4. – М.: «Здоровье народа», 2022 г.
4. Онул Л.П. Самозащита без оружия – самбо. Кировоград., 2022 г.

Для преподавателей.

1. Харлампиев А.А Борьба самбо.- М., 2023 г.
2. Харлампиев А.А. система самбо: боевое искусство. – М.: «Советский спорт».

Тарас А. А. Боевая машина. Руководство по самозащите, - Харвест, 2023 г

**Календарный учебный график
программы «Витязь»**

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		15.00-16.30	2	Вводное занятие. Требования техники безопасности.	Лекция	27 каб.	Беседа/опрос
2		10.00-11.30	2	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3		15.00-16.30	2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	Лекция	27 каб.	Беседа/опрос
4		10.00-10.40	1	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5		15.00-16.30	2	Гимнастика.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6		10.00-11.30	2	Легкая атлетика.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7		15.00-16.30	2	Гимнастика.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8		10.00-10.40	1	Итоговое занятие	Зачет	27 каб.	Итоговый контроль. Контроль ОФП
1		15.00-16.30	2	Вводное занятие. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Инструктаж по ТБ.	Лекция	27 каб.	Беседа/опрос
2		10.00-11.30	2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3		15.00-16.30	2	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	Лекция	27 каб.	Беседа/опрос
4		10.00-10.40	1	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5		15.00-16.30	2	Моральная, психологическая и физическая подготовка борца	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6		10.00-11.30	2	Бег на разные дистанции	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
7		15.00-16.30	2	Акробатика. Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

8		10.00-10.40	1	Укрепление на наращивание мышечной массы	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
9		15.00-16.30	2	Выполнение разминки, выполнение расслабляющих упражнений.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10		10.00-11.30	2	Упражнения на выносливость	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
11		15.00-16.30	2	Укрепление мышц ног и спины	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12		10.00-10.40	1	Группировка при падении	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
13		15.00-16.30	2	Упражнения на координацию	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
14		10.00-11.30	2	Ознакомление с основными стойками в борьбе.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15		15.00-16.30	2	Отработка основных стоек.	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
16		10.00-10.40	1	Практическое изучение и отработка приемов в стойке.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17		15.00-16.30	2	Изучение основных приемов в партере.	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
18		10.00-11.30	2	Практическое изучение и отработка приемов в партере.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
19		15.00-16.30	2	Практическое изучение и отработка приемов в партере.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20		10.00-10.40	1	Поэтапный разбор броска через бедро.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
21		15.00-16.30	2	Практическое освоение броска через бедро.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22		10.00-11.30	2	Поэтапный разбор броска «мельница».	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
23		15.00-16.30	2	Практическое освоение броска «мельница».	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24		10.00-10.40	1	Изучение моделей тактического движения во время борьбы.	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
25		15.00-16.30	2	Отработка разных моделей движения во время борьбы.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

26		10.00-11.30	2	Обучение броска с места, в движении из- под кольца.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27		15.00-16.30	2	Обучение броска с места, в движении из- под кольца.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28		10.00-10.40	1	Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями. Подведение итогов модуля.	Зачет	27 каб.	Сдача норм ОФП
1		15.00-16.30	2	Вводное занятие. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Инструктаж по ТБ.	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
2		10.00-11.30	2	Техника безопасности Правила работы в объединении.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
3		15.00-16.30	2	Режим работы объединения. Форма одежды.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
4		10.00-10.40	1	ОФП. Упражнения на гибкость.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
5		15.00-16.30	2	Упражнения для развития силы	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
6		10.00-11.30	2	Упражнения в безопасных падениях	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
7		15.00-16.30	2	Стойки	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
8		10.00-10.40	1	Упражнения с дозированным сопротивлением.	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
9		15.00-16.30	2	Что такое страх?	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
10		10.00-11.30	2	Упражнения для развития быстроты движения	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
11		15.00-16.30	2	ОФП. Упражнения в равновесии.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
12		10.00-10.40	1	Задачи психологической подготовки.	Зачет	27 каб.	Сдача норм ОФП
13		15.00-16.30	2	Броски через бедро: Имитация. Подсечки.	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
14		10.00-11.30	2	ОФП. Упражнения в равновесии.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
15		15.00-16.30	2	Бросок через бедро. Бросок через бедро с захватом шеи	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение

16		10.00-10.40	1	Учебные соревнования.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
17		15.00-16.30	2	Видеопросмотр соревнований. Работа над ошибками.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
18		10.00-11.30	2	Упражнения для укрепления связок и частично для развития силы.	Лекция	27 каб.	Беседа/опрос
19		15.00-16.30	2	Упражнения для выработки уходов из затруднительных положений при борьбе лежа.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
20		10.00-10.40	1	Упражнения для развития силы	Лекция	27 каб.	Беседа/опрос
21		15.00-16.30	2	ОФП. Упражнения для развития ловкости.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
22		10.00-11.30	2	Упражнения в безопасных падениях	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
23		15.00-16.30	2	ОФП. Упражнения в равновесии.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
24		10.00-10.40	1	Бросок через спину с захватом плеча. Бросок захватом руки под плечо	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
25		15.00-16.30	2	Упражнения для укрепления связок и частично для развития силы.	Лекция	27 каб.	Беседа/опрос
26		10.00-11.30	2	Стойки	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
27		15.00-16.30	2	Упражнения с дозированным сопротивлением.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
28		10.00-10.40	1	Упражнения с дозированным сопротивлением.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
29		15.00-16.30	2	Видеопросмотр соревнований. Работа над ошибками.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
30		10.00-11.30	2	Передняя подножка с захватом двух рукавов. Передняя подножка с колена	Лекция	27 каб.	Беседа/опрос

31		15.00-16.30	2	Упражнения в безопасных падениях	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
32		10.00-10.40	1	Захваты	Лекция	27 каб.	Беседа/ опрос
33		15.00-16.30	2	Упражнения для укрепления связок и частично для развития силы.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
34		10.00-11.30	2	ОФП. Упражнения на гибкость.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
35		15.00-16.30	2	Задняя подножка с разноимённым захватом	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
36		10.00-10.40	1	Передвижения и обманные движения	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
37		15.00-16.30	2	ОФП. Упражнения для развития ловкости.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
38		10.00-11.30	2	Захваты. Захват ноги изнутри.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
39		15.00-16.30	2	Видеопросмотр соревнований. Работа над ошибками.	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
40		10.00-10.40	1	Передвижения и обманные движения	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
41		15.00-16.30	2	Способы подготовки к броскам	Тренировка	27 каб.	Текущий контроль умений и навыков, наблюдение
42		10.00-11.30	2	Учебные соревнования.	Соревнование	27 каб	Игра - соревнование
43		15.00-16.30	2	Упражнения для развития силы	Тренировка	27 каб	Наблюдение
44		10.00-10.40	1	Подведение итогов модуля	Зачет	27 каб.	Сдача норм ОФП
		Итого	140				