

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СЭЯХЭТ» КИРОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»
Протокол № 1

от « 29 » 08 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»



М.Н. Захарова

2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Самбо»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Таджибаев Руслан Эркинович,
педагог дополнительного образования

Казань, 2023 г.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Самбо»
3.	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Таджибаев Руслан Эркинович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-15 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеобразовательная
5.4.	Цель программы	создание условий для формирования физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Формы:</i> индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. <i>Методы:</i> словесный, наглядный, практический, игровой
7.	Формы мониторинга результативности	<i>Виды диагностики:</i> промежуточная аттестация и аттестация по завершению реализации программы <i>Формы контроля:</i> сдача контрольных нормативов
8.	Результативность реализации программы	Сохранность контингента: количественная – 100%, качественная – 98% Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	Силуянова С.М., Хаматшина Н.В.

Оглавление

Титульный лист

Информационная карта образовательной программы

Оглавление

Пояснительная записка

Учебно-тематический план 1-го года обучения

Содержание тем учебного курса 1-го года обучения

Учебно-тематический план 2 -го года обучения

Содержание тем учебного курса 2-го года обучения

Учебно-тематический план 3 -го года обучения

Содержание тем учебного курса 3-го года обучения

Организационно-педагогические условия реализации программы

Список литературы

Календарно-тематический план 1-го года обучения

Календарно-тематический план 2-го года обучения

Календарно-тематический план 3-го года обучения

Форма аттестации/контроля

Приложения

Пояснительная записка

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

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

6. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития

региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

9. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани;

10. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Актуальность программы. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзю-до, сумо, канарской, турецкой, вольной, классической борьбы).

Отличительная особенность программы. Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Программа так же служит привитию навыков безопасного поведения, снижению криминогенности среди подростков и воспитанию гражданско-патриотических качеств.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучению навыков борьбы самбо. Образовательная программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь период обучения и тренировок. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и педагогического контроля).

Педагогическая целесообразность обусловлена вовлечением обучающихся в социально-активные формы деятельности. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособность, урокам самообороны.

Цель программы: создание условий для формирования физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- познакомить с общим представлением о мире спорта.

Развивающие:

- развить двигательные способности у обучающихся;
- развивать культуру поведения, коммуникабельность детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников;
- способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо.

Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества;
- воспитать чувства дисциплинированности, взаимопомощи;
- сформировать у обучающихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- сформировать у обучающихся потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Адресат программы. Программа разработана для обучающихся 7-15 лет.

Приём обучающихся в объединение производится через письменное заявление от родителей, регистрацией в объединение через систему «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» и при отсутствии противопоказаний к занятиям выбранным видом деятельности на основании справки от врача.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет 432 часа (144 часа в год) или 216 занятия (72 занятия в год).

Срок реализации программы – 3 года.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Формы проведения занятий:

- **фронтальная** (работа со всей группой одновременно);
- **групповая** (разделение обучающихся на подгруппы для выполнения определённой работы);
- при отработке технических действий часто применяется **индивидуальная** форма занятий (обучающемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Методы обучения:

Словесный: рассказ, объяснение.

Наглядный: показ упражнения, техники.

Практические:

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

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

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

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

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

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

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

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

Игровой спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- укрепление и оздоровление организма обучающегося;
- способность управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремлённости, уверенности в себе, высоких и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- формирование основ гражданской ответственности, чувства гордости за свою Родину;
- овладение навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умениях и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма;
- способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в самбо; – владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

Педагогический контроль. В ходе реализации программы предусмотрена промежуточная аттестация обучающихся в конце первого и второго полугодия и итоговая аттестация по окончанию реализации программы в форме сдачи контрольных нормативов.