

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения
«Школа Визгалова»**

Статус программы: Программа «Самбо» общеобразовательная общеразвивающая

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разделы программы: Вводное занятие. Физическая культура - важное средство физического развития. Техника безопасности на занятиях Самбо. История и традиции вида спорта "Самбо". Правила поведения. Гигиенические знания. Морально – волевой облик спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Промежуточная аттестация и итоговое занятие.

Цель программы: состоит в обеспечении разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий самбо, воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи: Предметные:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития самбо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Личностные задачи:

- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Метапредметные:

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Межпредметные связи: в процессе обучения по программе учащиеся применяют полученные знания, умения и навыки на занятиях.

Форма занятий: очная, индивидуально – групповая и коллективная деятельность.

Краткое содержание: «Самбо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России Самбо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день Самбо является олимпийским видом спорта. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию.

Ожидаемые результаты:

- знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).
- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- сократятся случаи правонарушений среди детей в результате обеспечения их занятости.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
дворец детского (юношеского) творчества
города Ишимбая муниципального района Ишимбайский район
Республики Башкортостан

Принята на заседании
педагогического совета
« 09 » 08 2025 г.
Протокол № 01



Утверждаю:

Директор МБОУ ДОДД(Ю)Т
Л. В. Богданова

Приказ № 193
« 09 » 08 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»

Уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 год (144, 216 часов)
Возраст учащихся: 5 – 8 лет, 9-12 лет, 13-17 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
ID номер в Навигаторе: 14990

Автор – составитель:
Визгалов Александр Александрович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Ишимбай, 2025 г.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень освоения, составлена на основе:

1. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно нравственных ценностей»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 08.05.2024 № 314 «Об утверждении Основ государственной политики страны в области исторического просвещения»;
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 04.08.2023 N 4-3 (далее - 273-ФЗ);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Распоряжением Правительства РФ от 23 января 2021 года №122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
8. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30.11.2016 № 11;
9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»);
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных

правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

13. Постановление Правительства Республики Башкортостан от 01.10.2022 № 690 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей в Республике Башкортостан до 2030 года»;

14. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);

15. Устав МБОУ ДО ДД(Ю)Т г. Ишимбай МР ИР РБ от 15.03.2021.

Данная программа реализуется в МБОУ ДО ДД(Ю)Т по адресу: 453215, Республика Башкортостан, муниципальный район Ишимбайский, г. Ишимбай, проспект Ленина, дом 22; в МБОУ СОШ № 16 г. Ишимбая МР Ишимбайский район РБ по адресу: 453200, Республика Башкортостан, г. Ишимбай, ул. Пролетарская, 27.

«Самбо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России Самбо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день Самбо является олимпийским видом спорта.

Занятия Самбо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия Самбо оказывают на воспитание личности самбистов детско-юношеского возраста. Занимаясь Самбо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии Самбо. Большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. В Самбо разработана система специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела, причем обращается внимание занимающихся Самбо, на необходимость выполнения действий, как в правую, так и в левую сторону.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, приобщение к здоровому образу жизни, научиться воспринимать и понимать мир, развивать физические способности детей. На занятиях проводится цикл бесед, дискуссий и мероприятий по здоровому образу жизни.

Данная дополнительная общеобразовательная программа «Самбо» направлена на гармоничное развитие личности, сочетание физического, спортивно - технического и духовного совершенства, удовлетворение познавательного интереса учащегося, обогащение навыков общения и условий

совместной деятельности, формирование навыков на уровне практического применения. Большое внимание в этом возрасте уделяется подготовке учащихся техники и тактики.

Новизна предлагаемой программы по самбо не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать навыки борьбы самбо.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий борьбой дзюдо или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям борьбой дзюдо, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Самбо» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Срок освоения и объём программы: - Общее количество учебных часов для 1, 2 и 4 группы первого года обучения – 144 ч., общая продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Общее количество учебных часов для 3 группы первого года обучения – 216 ч., общая продолжительность образовательного процесса – 1 год.

Режим занятий: для 1, 2 и 4 групп: 2 раза в неделю по 2 академических часа, время занятий включает 45 минут учебного времени, перерыв между занятиями 10 минут;

для 3 группы 3 раза в неделю по 2 академических часа, время занятий включает 45 минут учебного времени, перерыв между занятиями 10 минут.

Форма организации деятельности: Реализация программы ведется на базовом уровне, в очной, групповой форме с учетом возраста обучающихся.

Занятия проводятся в группе, состоящей из 10-15 учащихся. Набор в объединение свободный. Программа открыта и доступна для усвоения детям разных категорий здоровья и социального статуса.

Форма обучения и виды занятий: очная, индивидуально – групповая и коллективная деятельность. Это коллективное участие на соревнованиях, оформление, изготовление спортивных снарядов и сооружений, проведение мероприятий (встречи с ветеранами ВОВ) участие на праздниках.

Особенности реализации образовательного процесса - в период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболевания населения вирусными инфекциями образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий.

Адресат программы: данная программа ориентирована на детей 5-17 лет, для обучающихся, не владеющих навыками борьбы по самбо.

Комплектование групп осуществляется на добровольной основе при наличии заявления от родителей (законных представителей), справку-допуск от врача-педиатра. Особые условия для приема учащихся в объединение не предусмотрены. Предварительная начальная подготовка не требуется.

Дополнительный набор детей в объединения на вакантные места, проходит в начале второго полугодия. На обучения могут быть зачислены обучающиеся, не занимающиеся в группе с начала года обучения, но успешно прошедшие общую физическую подготовку.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: программы состоит в обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий самбо, воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи программы:

Предметные:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития самбо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Метапредметные:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Личностные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

1.3. Содержание программы

Учебный план (144 часа)

№ п/п	Тема раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Физическая культура - важное средство физического развития. Техника безопасности на занятиях Самбо	2	2		Беседа
2	История и традиции вида спорта "Самбо".	2	2		Беседа
3	Правила поведения	2	2		Беседа
4	Гигиенические знания.	2	2		Беседа
5	Морально – волевой облик спортсмена.	2	2		Беседа
6	Общая физическая подготовка	28		28	Выполнение нормативов ОФП
7	Специальная физическая подготовка	34	2	32	Наблюдение. Контрольные упражнения
8	Техническая подготовка	60	2	58	Наблюдение. Контрольные упражнения
9	Тактическая подготовка	10	2	8	Наблюдение. Контрольные упражнения
10	Промежуточная аттестация и итоговое занятие.	2		2	Соревнования с применением упрощенных правил.
	Итого	144	16	128	

Содержание учебного плана

Тема 1. Теория: Физическая культура – важное средство физического развития. Техника безопасности на занятиях Самбо

Тема 2. Теория: История и традиции вида спорта "Самбо".

Тема 3. Теория: Правила поведения в спортзале, использование оборудования и инвентаря. Правила безопасности при занятиях борьбой.

Тема 4. Теория: Гигиена, режим дня, самоконтроль.

Тема 5. Теория: Поведение и культура. Воспитание морально - волевых качеств борца в процессе тренировки.

Тема 6. Практика: ОФП: сдача контрольных нормативов. ОФП: Спортивные игры. ОФП: легкая атлетика, беговые, прыжковые упражнения. ОФП: Развитие координации и чувства пространства. ОФП: развитие быстроты, эстафеты. ОФП: развитие ловкости. Акробатика. ОФП: развитие ловкости, спортивная гимнастика. ОФП: силовые упражнения, с применением эспандеров. ОФП: совершенствование выносливости. ОФП: развитие быстроты, ускорение, челночный бег, эстафеты. ОФП: развитие силы, с

применением тренажеров, гантелей. ОФП: совершенствование выносливости. Кроссовая подготовка. ОФП: Совершенствование двигательной деятельности. Спортивные игры.

Тема 7. Теория. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика: Выведение из равновесия. Приемы самостраховки. СФП: подвижные игры с элементами единоборств. СФП: борьба в стойке с использованием задней подножки. СФП: подвижные эстафеты с элементами единоборств. СФП развитие силы с гантелями и эспандером. СФП: броски борцовского манекена. СФП: подвижные игры с элементами единоборств. Первенство группы по выталкиванию из круга. Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов ОФП. СФП: игровые моменты с бросками. СФП: эстафеты с элементами единоборств. СФП: упражнение с манекенами. СФП: броски на скорость. СФП: скоростная тренировка, броски на скорость. СФП: силовая подготовка. Упражнения на тренажерах.

Тема 8. Теория. Техническая подготовка

Практика: Борьба лежа. Техника удержание с боку.

Техника стойка, задняя подножка, обучение.

Техника лежа: перевороты, уходы от переворотов.

Техника стойка: падение, основы самостраховки.

Техника лежа: выполнение обратного удержания сбоку.

Техника стойка: совершенствование задней подножки.

Техника лежа: уходы от удержания сбоку, обратное удержание.

Техника стойка: задняя подножка в обе стороны.

Техника лежа: удержание со стороны головы.

Техника лежа: обучение удержания сверху.

Техника стойка: обучение зацепа изнутри разноименной ноги.

Техника лежа: уходы от удержания. Борьба в портере.

Техника стойка: броски и движения, задняя подножка, зацеп изнутри.

Техника лежа: уход от удержания сверху.

Техника стойка: бросок передней подножкой под две ноги.

Техника стойка: броски в движении в темп шагов.

Техника стойка: выполнение бросков ногами.

Техника лежа: удержание, уход от удержания.

Техника стойка: обучение подсечки под выставленную ногу.

Техника лежа: перевороты, стягивание, опрокидывания.

Техника стойка: броски в неудобную сторону.

Техника лежа: борьба лежа, уклоны.

Техника стойка: подсечки в темп шагов.

Техника стойка: обучение задней подсечки.

Техника лежа: уход от удержания со стороны головы, сбоку, сверху.

Техника стойка: броски с падением.

Техника лежа: обучение удержания поперек.

Техника стойка: задняя подножка, садясь на пятку.

Техника лежа: уход от удержания поперек, сдача контрольных нормативов.

Тема 9. Теория. Тактическая подготовка

Практика: Тактика борьбы лежа в защите и нападении. Тактическая подготовка: ведение схватки. Тактическая подготовка: защита, нападение. Тактика участия в соревнованиях. Анализ соревновательного поединка. Тактическая подготовка: борьба за захват, срывы захватов.

Тема 10. Промежуточная аттестация и итоговое занятие. Соревнование.

Учебный план (216 часов)

№ п/п	Тема раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Физическая культура - важное средство физического развития. Техника безопасности на занятиях Самбо	2	2		Беседа
2	История и традиции вида спорта "Самбо".	2	2		Беседа
3	Правила поведения	6	2	4	Беседа
4	Гигиенические знания.	2	2		Беседа
5	Техника борьбы в партере	58	2	56	Наблюдение. Контрольные упражнения
6	Техника борьбы в стойке	60	6	54	Выполнение нормативов ОФП
7	Технико-тактическая подготовка	26	6	20	Наблюдение. Контрольные упражнения
8	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	52	2	50	Наблюдение. Контрольные упражнения
9	Спортивные соревнования	6		6	Наблюдение. Контрольные упражнения
10	Промежуточная аттестация и итоговое занятие.	4		4	Соревнования с применением упрощенных правил.
	Итого	216	22	194	

Содержание учебного плана

Тема 1. Теория: Физическая культура – важное средство физического развития. Техника безопасности на занятиях Самбо

Тема 2. Теория: История и традиции вида спорта "Самбо".

Тема 3. Теория: Правила поведения в спортзале, использование оборудования и инвентаря. Правила безопасности при занятиях борьбой.

Практика: Наблюдение за учебными схватками, оценивание технических действий борющихся.

Тема 4. Теория: Гигиена, режим дня, самоконтроль.

Тема 5. Теория: Техника безопасности при выполнении болевых приемов.

Практика: Изучение следующих технических действий без сопротивления.

Удержания: сбоку (захватом шеи и руки); поперек (захватом шеи и ноги, захватом рук); со стороны головы (захватом шеи и руки, захватом одежды, пояса, захватом двух рук); удержание сверху (захватом ногами и за куртку); удержание со стороны ног захватом за куртку.

Перевероты: захватом за руки, за руку и ногу, ключом, при помощи ног и захватом за пояс, захватом за ноги.

Болевые приемы на руки: рычаг локтя через бедро, через таз, через плечо, при помощи рук и туловища, ногами и тазом; узлы прямые обратные, руками, узел ногами кувыркаясь, при помощи рук и туловища, ущемление бицепса.

Разъединение сцепленных рук «счищая», узлом, ущемлением бицепса, рычагом через голень, бедро ногой.

Болевые приемы на ноги: рычаг колена, узел бедра внутрь и наружу, узел на два бедра, ущемление ахиллова сухожилия, ущемление икроножной мышцы.

Контрдействия от перечисленных приемов. Освобождение от захватов, сковывание действий соперника, уходы через мост, забеганием, садясь, кувырком на соперника при помощи руки и ноги.

Тема 6. Теория: Объяснение и показ техники выполнения бросков.

Практика: Изучение ниже перечисленных приемов на партнере с места без сопротивления:

- Подножка: задняя, передняя;
- Охват;
- Бедро;
- Плечо;
- Зацепы: стопой (снаружи, изнутри), голенью (снаружи, изнутри);
- Подсечки: боковая, задняя, передняя, под две ноги;
- Обвив;
- Подсад бедром;
- Бросок через голову с упором голени в бедро;
- Бросок выседом.

Тема 7. Теория. Тактика захватов: основные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов.

Практика: Передвижения, повороты. Тактика ведения поединка: простейшие формы единоборств, учебные и соревновательные схватки. Простейшие формы единоборств в стойке: находясь в обоюдном захвате – выталкивание или вынесение с ковра, выведение из равновесия, вынуждая соперника коснуться ковра третьей точкой; выведение из равновесия толчками плечом (руки за спиной), стоя на одной ноге, лицом, спиной, боком друг к другу; борьба за захват руки (ноги, туловища, одежды). В партере: борьба за захват и удержание соперника из разных исходных положений – один на животе

другой на спине, один на спине (животе) другой на четвереньках со стороны головы; со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к сопернику; стоя на коленях в обоюдном захвате и др. Учебные схватки: для выполнения приема, защит, контрприемов.

Тема 8. Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовки борца. Ознакомление с контрольными нормативами по физической подготовке данного этапа обучения.

Практика: Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него, челночный бег 3х10 м, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, отжимания, подтягивания, подъем туловища из положения лежа, кроссовая подготовка, силовые упражнения с собственным весом и с отягощениями.

Тема 9. Теория. Спортивные соревнования

Практика: проводятся согласно международным правилам самбо.

Тема 10. Практика: Промежуточная аттестация и итоговое занятие. Соревнование.

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

Метапредметные:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества.

Личностные:

- будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- сократятся случаи правонарушений среди детей в результате обеспечения их занятости;
- приобретут определенные положительные морально-волевые, нравственные качества.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» на 2025/26 учебный год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 1 группа	01.09.2025	30.05.2026	36	72	144	2 часа, 2 раза в неделю
1 год 2 группа	01.09.2025	30.05.2026	36	72	144	2 часа, 2 раза в неделю
1 год 3 группа	01.09.2025	30.05.2026	36	72	216	2 часа, 3 раз в неделю
1 год 4 группа	01.09.2025	30.05.2026	36	72	144	2 часа, 2 раз в неделю

Промежуточная аттестация 1 группа 23.12.2025г. Выполнение нормативов ОФП.

Итоговое занятие 1 группа 12.05.2026г. Соревнование.

Промежуточная аттестация 2 группа 23.12.2025г. Выполнение нормативов.

Итоговое занятие 2 группа 12.05.2026г. Соревнование.

Промежуточная аттестация 3 группа 22.12.2025г. Выполнение нормативов.

Итоговое занятие 3 группа 18.05.2026г. Соревнование.

Промежуточная аттестация 4 группа 17.12.2025г. Выполнение нормативов.

Итоговое занятие 4 группа 18.05.2026г. Соревнование.

Календарный учебный график для каждой группы – Приложение 1

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательной программы:

Спортивный зал оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии требованиями техники безопасности и с санитарными нормами:

- скамейка гимнастическая;
- мат гимнастический;
- бревно гимнастическое (скамейка);
- перекладина гимнастическая пристенная;
- брусья навесные для гимнастической стенки;
- скакалки;

- напольное покрытие татами;
- мячи футбольные, волейбольные;
- секундомер;
- гонг;
- эспандеры;
- гантели.

Методы обучения и формы организации образовательного процесса:

Методы проведения занятий: словесный, наглядный, практический, игровой, повторный, равномерный, контрольный, соревновательный, анализ: соревнований, выступлений, проведенных мероприятий, демонстрация видео материала, записи соревнований.

Типы занятий: сообщение новых знаний, повторение и совершенствование. Это словесные объяснения материала, демонстрация техники: ударов, защит, перемещений, комбинаций атакующих действий, приемов самообороны. Использование необходимых спортивных снарядов и сооружений.

Принципы обучения:

- доступность;
- наглядность;
- систематичность и последовательность;
- активность и самостоятельность;
- усвоение знаний, умений и навыков.

Используемые технологии:

- групповые;
- индивидуальные;
- поисково-исследовательские;
- личностно-ориентированные.

На занятиях уделяется внимание оздоровлению, культуре поведения, дисциплинированности, трудолюбию, воспитанию патриотизма, региональному компоненту, что проводится в форме лекций, бесед и мероприятий. Интересным дополнением к занятиям является: использование сюжетно-ролевых и игровых моментов, эстафеты, музыкальные композиции на военно-патриотические темы, шоу-программы, встреча с родителями, праздничные вечера отдыха.

Кадровое обеспечение:

По данной программе также может работать педагог дополнительного образования со средним или высшим педагогическим образованием, владеющий профессиональными знаниями по самбо.

2.3. Формы аттестации учащихся:

Формы отслеживания результатов: сдача нормативов по спортивной подготовке, протокол соревнований, аудио - видеозапись, фото, отзыв.

Формы подведения итогов реализации данной дополнительной общеобразовательной программы. Текущий контроль уровня усвоения

материала осуществляется по результатам выполнения учащимися нормативов по подготовке и выполнению ударной техники.

Предусматриваются различные формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- устный опрос;
- практическая работа;
- участие в конкурсах;
- участие в научно-практических конференциях;
- промежуточная аттестации и итоговое занятие (соревнования).

Педагог выступает в роли организатора, консультанта, эксперта самого процесса деятельности учащихся и её результатов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: проведение текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового занятия по полугодиям, участие в соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: являются открытые занятия, соревнования различного уровня, зачёты по темам, приём контрольных нормативов и упражнений

2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов (ФЗ № 273, ст. 2, п. 9; ст. 47, п. 5). Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (зачеты, нормативы и т. д.).

2.5. Методическое обеспечение образовательной программы

Программа построена на основе принципа «от простого к сложному». Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения учащимися содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

Организация педагогического процесса предполагает создание для учащихся такой среды, в которой они полнее раскрывают свой мир, чувствуют себя комфортно и свободно. Этому способствует комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

2.5.1. Методы обучения и воспитания предполагает использование в процессе работы следующие традиционные:

- словесные методы - устное изложение, беседа, рассказ и т. д.;
- наглядные методы - демонстрация, показ-выполнение педагогом, наблюдение и др.;
- практические методы - выполнение практических заданий по указанию педагога;
- репродуктивные методы - инструктаж, объяснение, практическая работа;
- методы контроля – устный контроль, самоконтроль, самооценка,

взаимоконтроль.

Метод формирования долга и ответственности в обучении – поощрение, порицание, поручение, просьба.

2.5.2. Формы организации образовательного процесса для оптимизации творческой деятельности учащихся на занятиях предусматриваются также различные формы:

- фронтальная работа - используется при объяснении нового материала;
- групповая работа – используется при проведении практических работ;
- индивидуальная работа – используется при выполнении учащимися самостоятельной работы.

2.5.3. Формы организации учебного занятия:

- занятие-беседа;
- занятие-практическая работа;
- занятия на местности;
- нетрадиционные занятия- соревнования;

Педагогические технологии:

- технология группового обучения (В. К. Дьяченко, И. Б. Первин, М. Д. Виноградова, Н. Е. Щуркова). Главные цели – формирование навыков совместной деятельности учащихся и активизация учебного процесса по предмету;

- технология разноуровневого обучения (Джон Дьюи) обеспечивает усвоение учебного материала каждым;

- развития на основе особенностей его субъектного опыта. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание учителя на работе с различными категориями детей;

- технология проблемного обучения (Джон Дьюи) раскрывается через постановку (преподавателем) и разрешение (учеником) проблемного вопроса, задачи и ситуации, выступающих центральными категориями этой технологии. Вопрос может содержать в себе скрытое противоречие, вызывать различные, порой противоположные позиции при его разрешении;

- технология исследовательской деятельности (Н. Е. Веракса, О. Р. Галимов) это методика организации учебно-воспитательного процесса, дающая детям настоящие сведения об объектах, процессах и явлениях, которые они открывают самостоятельным образом;

- технология проектной деятельности (Джон Дьюи) – личностно ориентированная технология, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта;

- здоровье сберегающая технология (Н. К. Смирнов) – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка.

2.5.4. Алгоритм учебного занятия

1. Приветствие. Перед началом занятия приветствие всех участников занятия.

2. Повторение пройденного материала. Краткий обзор предыдущего занятия: вспомнить тему, основную мысль предыдущей встречи; вывод, сделанный в результате проведенного занятия.

3. Проверка домашнего задания (если такое задание было). Основное требование заключается в том, чтобы практическое задание было выполнено согласно требованиям, к выполнению практических работ.

4. Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию. Введение начинается с вопросов, которые способствуют наращиванию интереса у учащихся к новому материалу.

5. Предлагаемый образовательный материал или информация. Изложение нового материала или информации предлагается обучающимся в форме рассказа. Педагог готовит наглядные пособия и материалы, вопросы аналитического содержания.

1.1. Обобщение. Учащимся предлагается самим дать оценку информации. Подвести итог общему рассуждению.

1.2. Вывод. Советы и рекомендации по практическому применению материала, информации.

1.3. Заключение. Сформулировав советы и рекомендации, обучающимся предлагается использовать материал, информацию в своей практической творческой деятельности.

6. Для закрепления информации проводится игровая или творческая часть занятия: викторина (подробное описание условия или программы викторины); конкурс (подробное описание); разгадывание кроссворда (с учетом категории сложности); загадки (желательно тематического характера); ребус (с учетом объема знаний и особенностей возраста) и т.д.

7. Практическая работа. Полностью изучив теоретическую часть по теме и убедившись, что учащиеся усвоили материал, педагог вместе с учащимися переходит к практической работе по изучаемой теме. Работа осуществляется по инструкции педагога с обязательным соблюдением всех правил техники безопасности. Результаты проведения практической работы записываются и на их основании делаются выводы.

8. Рефлексивный. Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы.

9. Информационный. Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и роли данного задания в системе последующих занятий.

2.6. Рабочая программа воспитания

2.6.1. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель:

- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания, поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Задачи воспитания:

- воспитать патриотическое чувство собственного достоинства как представителя своего народа, толерантное отношение к представителям других национальностей, к ровесникам, родителям, соседям, другим людям;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- 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;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- развить этические чувства, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.

2.6.2. Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и за других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

2.6.3. Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течении учебного года).

2.6.4. Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 уч. год.

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
I	«Воспитание на учебном занятии»		
1	Цикл мероприятий по ПДД «Мы за жизнь по правилам!»	Беседа	Сентябрь
2	«Пусть знает каждый гражданин, пожарный номер - 01»	Видеоролик, рисунок	Декабрь
3	Терроризм»	Дидактическая игра, рисунок	Март
4	«Здоровье это ценность и богатство»	Рассказ с элементами беседы, видеоролик, рисунок	Апрель
II	Взаимодействие с родителями		
1	«День открытых дверей»	Презентация, беседа	Сентябрь
2	Родительское собрание «Начало учебного года – начало нового этапа жизни»	Беседа	Октябрь
3	«Семейный Башкортостан»	Спортивная эстафета	Ноябрь
III	Воспитание в детском объединении		
1	Здоровый образ жизни	Спортивные игры	Октябрь
2	Протяни руку помощи	Добровольческая акция	Ноябрь
3	Оказание первой медицинской помощи	Мастер-класс	Февраль
4	Безопасные каникулы	Тестирование	Май

Список литературы

Педагогам и учащимся:

1. Акопян А.О., В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.
2. Ереги́на С.В., И.Д. Сви́щев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дми́триев, Н.Л. Зо́рин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту.
3. Ереги́на С.В., И.Д. Сви́щев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дми́триев, Н.Л. Зо́рин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ. – М.: Советский спорт, 2009, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту.
4. Бойко, В.Ф.; Данько, Г.В. Физическая подготовка борцов Издательство: К.: Олимпийская литература 2004 - 224 с.
5. Гожин В.В. Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах Издательство: Физкультура и Спорт, 2008 - 232 с
6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
7. Зуб И. В, Дейч В. И., Берекенов А. Ж. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки учебное пособие 2019 - 154 с.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
9. Каплин В.Н., Егаиов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. Линд В. Энциклопедия боевых искусств Издательство: АСТ 2007 - 927 с.
11. Максимов Д.В. Селуянов В.Н. Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации Издательство: Дивизион ,2014 – 160 стр.
12. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999 - 320 с.
13. Озолии Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
14. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.

15. Степанов, Головихин: Единоборства как средство развития личности. Учебник Издательство: Бибком, 2020 г 650 стр.

16. Туманян Г.С. Гожин В.В. Микрюков В.Ю. Библиотечка единоборца: теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности (В 25 брошюрах) Издательство: Издательство "Советский Спорт"2002 - 2300 с.

17. Шестаков В.Б. Ереги́на С.В. Теория и практика дзюдо: учебник. Гриф УМО Издательство:"Советский Спорт"2011 - 448 с.

Интернет ресурсы:

<https://yandex.ru/video/preview/2452618122617309015>

<https://yandex.ru/video/preview/14560180802430861542>

<https://yandex.ru/video/preview/5532925730887438031>

<https://yandex.ru/video/preview/4553178327752240362>