

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 26  
ИМЕНИ П.С.ГОРЛОВА СТАНИЦЫ ПШЕХСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» 08 2024 г.  
Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СИНИЙ ПОЯС» (самбо)

Уровень программы: базовый уровень

Срок реализации программы: 3 года – 378 ч., 1 год - 126 ч., 2 год - 126 ч., 3 год - 126 ч.

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Форма обучения: очная, очно-заочная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: \_\_\_\_\_

Автор-составитель:

Зулуфов И.Н.,

педагог дополнительного образования.

ст. Пшихская, 2024 г.

## Содержание

|                                                                                                    |                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1.                                                                                                 | Титульный лист программы.                              |
| 1.1.                                                                                               | Нормативно-правовая база                               |
| Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты» |                                                        |
| 2.                                                                                                 | Пояснительная записка программы:                       |
| 2.1.                                                                                               | Направленность                                         |
| 2.2.                                                                                               | Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность |
| 2.3.                                                                                               | Формы обучения                                         |
| 2.4.                                                                                               | Режим занятий                                          |
| 2.5.                                                                                               | Особенности организации образовательного процесса      |
| 3.                                                                                                 | Цель и задачи программы.                               |
| 4.                                                                                                 | Учебный план.                                          |
| 5.                                                                                                 | Содержание программы.                                  |
| 6.                                                                                                 | Планируемые результаты.                                |
| Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»            |                                                        |
| 7.                                                                                                 | Календарный учебный график.                            |
| 8.                                                                                                 | Раздел программы «Воспитание»                          |
| 9.                                                                                                 | Условия реализации программы.                          |
| 10.                                                                                                | Формы аттестации.                                      |
| 11.                                                                                                | Оценочные материалы.                                   |
|                                                                                                    | Список литературы.                                     |

## **1. Нормативно-правовая база.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетболия» (баскетбол) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами и локальными актами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

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

3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам...».

4. Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (от 27 июля 2022г. № 629).

5. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022г. №809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей".

6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций".

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

9. Региональный проект «Успех каждого ребенка» в редакции протокола проектного комитета от 9 апреля 2019 г. № 5, от 18 ноября 2019 г. № 12, с изменениями от 20.06.2019 г.

10. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие / И.А. Рыбалёва. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.

11. Устав МБОУ СОШ 26.

12. Положение о проектировании, утверждении и корректировке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и образовательных проектов МБОУ СОШ 26.

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»**

### **2. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Синий пояс» (самбо) (далее Программа) предназначена для работы педагогов дополнительного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №26 имени П.С.Горлова муниципального образования Белореченский район (далее ОО).

Настоящая Программа, предполагает начальный уровень освоения знаний и практических навыков. Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержания и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятии. Необходимо ознакомить учащихся с ТБ на занятии, познакомить с историей происхождения самбо, правилами борьбы, его развития в России и за рубежом, известными самбистами, правилами личной и общественной гигиены, спортивной дисциплины. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Официальным днём рождения самбо, родина которого - Советский Союз, считается 16 ноября 1938 года. Тогда вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось "чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению" видом спорта. Название "самбо" произошло в результате соединения первых трех букв слова "сам(о)защита" с начальными буквами слов "б(ез) о(ружия)".

**Направленность Программы** – физкультурно-спортивная.

*Уровень реализации программы* – базовый.

Предназначена для обучения борьбе самбо детей и подростков 7-17 лет. Программа создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ самбо, овладения двигательной культурой самбо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

**Новизна Программы** состоит в том, что в ней предложен принцип обучения по целевому ориентиру и уровню сложности.

**Актуальность.**

Возросший интерес к самбо, как виду спорта, потребность общества, а именно детей в Белореченском районе, в активных занятиях спортом. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной

активности, и увеличиваются статические напряжения. Активный двигательный режим, создаваемый во время занятий физическими упражнениями, стимулирует рост и развитие организма, укрепляет его в целом.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа даёт обучающемуся возможность активного практического погружения в сферу освоения процесса тренировок. Создаётся активная мотивирующая образовательная среда для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения овладения им основами техники самбо, элементами тактики, правилами борьбы, что позволит в дальнейшем сделать осознанный выбор в направлении своего дополнительного образования.

### **Отличительные особенности**

В программе углубленно рассматривается роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества;

Программа дополнена объяснениями о том, что здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности являются социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества;

Постановка образовательных задач конкретизирована под направленность программы;

Формы и методы решаемых задач, связаны с анализом посещённых мероприятий и простором презентационного материала;

Активное применение здоровьесберегающих технологий.

В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений о самбо, но и на становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья сбережения.

### **Адресат Программы**

Уровень программы - базовый. Объем и сроки освоения программы определены на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

На обучение принимаются мальчики и девочки от 7 до 17 лет, без предъявления к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Формы обучения** – очная, очно-заочная, очно-дистанционная (допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения ФЗ №273, г.2, ст.17, п.4).

**Режим занятий** – срок обучения – 42 недели, общее количество часов - 126 часов в год (при занятиях 3 часа в неделю). Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (40 мин).

### Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в группах, наполняемость до 15 человек; группы могут быть разновозрастные и разновозрастные. Состав группы – постоянный, группы сменного состава (в зависимости от смены в общеобразовательной школе). Занятия групповые. Содержание занятий - теоретические и практические занятия. Занятия проводятся в классных кабинетах, на спортивных площадках, в спортзале, согласно расписанию

### 3. Цель Программы

Формирование у обучающихся интереса, устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Достижение цели раскрывается через следующие группы

**задач:** образовательные, личностные и метапредметные.

образовательные (предметные) - развитие познавательного интереса к чему-либо, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций и т.п.

личностные - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни и т.п.;

метапредметные - развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;

### 4. Учебный план первого года обучения

| № п/п       | Название раздела темы             | Количество часов |        |          | Формы аттестации /контроля |
|-------------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|             |                                   | Всего            | Теория | Практика |                            |
| 1           | Теоретическая подготовка          | 14               | 14     | -        | Опрос, беседа              |
| 2           | Общая физическая подготовка       | 24               | 4      | 20       | Педагогическое наблюдение  |
| 3           | Специальная физическая подготовка | 30               | 5      | 25       | Педагогическое наблюдение  |
| 4           | Технико-тактическая подготовка    | 42               | 12     | 30       | Педагогическое наблюдение  |
| 5           | Подвижные и спортивные игры       | 16               | 0      | 16       | Педагогическое наблюдение  |
| Всего часов |                                   | 126              | 35     | 91       |                            |

## 5. Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

| №<br>п/п                                    | Наименование раздела, темы                                                                                                              | Количество часов |        |          |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|                                             |                                                                                                                                         | Всего            | Теория | Практика |
|                                             | <b>Теоретическая подготовка</b>                                                                                                         | 14               | 14     | -        |
| 1                                           | Инструкция по технике безопасности на занятии                                                                                           | -                | 2      | -        |
| 1.1                                         | Характеристика, возникновение и развитие борьбы самбо                                                                                   | -                | 2      | -        |
| 1.2                                         | История развития самбо в России и за рубежом.                                                                                           |                  | 2      | -        |
| 1.3                                         | Правила самбо                                                                                                                           | -                | 4      | -        |
| 1.4                                         | Краткая история развития борьбы самбо                                                                                                   | -                | 2      | -        |
| 1.5                                         | Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий:Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. | -                | 2      | -        |
| <b>2. ОФП (общая физическая подготовка)</b> |                                                                                                                                         | 24               | 4      | 20       |
| 2                                           | Строевые упражнения на месте и в движении: выполнение команд, перестроения, размыкания и смыкания.                                      | -                | 1      | 4        |
| 2.1                                         | ОРУ без предметов (повороты, наклоны, сгибания и разгибания, махи). Разминка самбиста                                                   | -                | -      | 4        |
| 2.2                                         | Стретчинг                                                                                                                               | -                | 1      | 4        |
| 2.3                                         | Акробатические упражнения (кувырки, стойки)                                                                                             | -                | 1      | 4        |
| 2.4                                         | Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для разви-              | -                | 1      | 4        |

|                                          |                                                                                                                                                                                            |    |    |    |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
|                                          | тия силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».                        |    |    |    |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                            | 30 | 5  | 25 |
| 3                                        | Падение с опорой на руки.                                                                                                                                                                  | -  | 1  | 5  |
| 3.1                                      | Падение с опорой на ноги.                                                                                                                                                                  | -  | 1  | 5  |
| 3.2                                      | Упражнения для выведения из равновесия.                                                                                                                                                    | -  | 1  | 5  |
| 3.3                                      | Упражнения для бросков захватом ног (ноги).                                                                                                                                                | -  | 1  | 5  |
| 3.4                                      | Упражнения для удержаний.                                                                                                                                                                  |    | 1  | 5  |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>    |                                                                                                                                                                                            | 42 | 12 | 30 |
| 4                                        | Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.                                                                                                    | -  | 2  | 5  |
| 4.1                                      | Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.                                                                                                                                      | -  | 2  | 5  |
| 4.2                                      | Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.                                                                                                                              | -  | 2  | 5  |
| 4.3                                      | Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.                                                                                                                  | -  | 2  | 5  |
| 4.4                                      | Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.                                                                                                                          | -  | 2  | 5  |
| 4.5                                      | Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления. | -  | 2  | 5  |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b>       |                                                                                                                                                                                            | 16 | -  | 16 |

|     |                                                         |       |   |   |
|-----|---------------------------------------------------------|-------|---|---|
| 5   | Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей. | -     | - | 4 |
| 5.1 | Футбол                                                  | -     | - | 4 |
| 5.2 | Баскетбол                                               | -     | - | 4 |
| 5.3 | Эстафеты с элементами акробатики                        | -     | - | 4 |
|     | <b>ИТОГО:</b>                                           | 126 ч |   |   |

### Учебный план второго года обучения

| № п/п       | Название раздела темы             | Количество часов |        |          | Формы аттестации /контроля |
|-------------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|             |                                   | Всего            | Теория | Практика |                            |
| 1           | Теоретическая подготовка          | 14               | 14     | -        | Опрос, беседа              |
| 2           | Общая физическая подготовка       | 24               | 4      | 20       | Педагогическое наблюдение  |
| 3           | Специальная физическая подготовка | 30               | 5      | 25       | Педагогическое наблюдение  |
| 4           | Технико-тактическая подготовка    | 42               | 12     | 30       | Педагогическое наблюдение  |
| 5           | Подвижные и спортивные игры       | 16               | 0      | 16       | Педагогическое наблюдение  |
| Всего часов |                                   | 126              | 35     | 91       |                            |

### Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы      | Количество часов |        |          |
|-------|---------------------------------|------------------|--------|----------|
|       |                                 | Всего            | Теория | Практика |
|       | <b>Теоретическая подготовка</b> | 14               | 14     | -        |

|                                             |                                                                |    |    |    |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----|----|----|
| 1                                           | Инструкция по технике безопасности на занятии                  | -  | 2  | -  |
| 1.1                                         | Соблюдение формы одежды.<br>Тест по технике безопасности.      | -  | 2  | -  |
| 1.2                                         | История развития самбо в России и за рубежом.                  |    | 2  | -  |
| 1.3                                         | Правила самбо                                                  | -  | 4  | -  |
| 1.4                                         | Выдающиеся спортсмены России                                   | -  | 2  | -  |
| 1.5                                         | Успехи российских борцов на международной арене                | -  | 2  | -  |
| <b>2. ОФП (общая физическая подготовка)</b> |                                                                | 24 | 4  | 20 |
| 2                                           | Упражнения с гимнастической палкой.                            | -  | 1  | 4  |
| 2.1                                         | Упражнения на гимнастической стенке: прыжки, лазание, соскоки. | -  | -  | 4  |
| 2.2                                         | Стретчинг                                                      | -  | 1  | 4  |
| 2.3                                         | Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).                | -  | 1  | 4  |
| 2.4                                         | Упражнения со скакалкой                                        | -  | 1  | 4  |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>    |                                                                | 30 | 5  | 25 |
| 3                                           | Падение с приземлением на колени                               | -  | 1  | 5  |
| 3.1                                         | Падение с опорой на ноги.                                      | -  | 1  | 5  |
| 3.2                                         | Падение с приземлением на голову                               | -  | 1  | 5  |
| 3.3                                         | Падение с приземлением на туловище.                            | -  | 1  | 5  |
| 3.4                                         | Упражнения для подножек.                                       |    | 1  | 5  |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>       |                                                                | 42 | 12 | 30 |
| 4                                           | Техника борьбы лежа                                            | -  | 2  | 5  |

|                                    |                                                                            |       |   |    |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------|---|----|
| 4.1                                | Техника борьбы стоя                                                        | -     | 2 | 5  |
| 4.2                                | Техника борьбы лежа(переворачивание)                                       | -     | 2 | 5  |
| 4.3                                | Техника удержания: сбоку, со стороны плеча, поперек, со стороны ног и т.д. | -     | 2 | 5  |
| 4.4                                | Болевые приёмы: рычаг, перегибание, узел.                                  | -     | 2 | 5  |
| 4.5                                | Техника самостраховки                                                      | -     | 2 | 5  |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b> |                                                                            | 16    | - | 16 |
| 5                                  | Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей.                    | -     | - | 4  |
| 5.1                                | «Ручной мяч»                                                               | -     | - | 4  |
| 5.2                                | «Вышибалы»                                                                 | -     | - | 4  |
| 5.3                                | Эстафеты с элементами акробатики                                           | -     | - | 4  |
|                                    | <b>ИТОГО:</b>                                                              | 126 ч |   |    |

#### Учебный план третьего года обучения

| № п/п | Название раздела темы             | Количество часов |        |          | Формы аттестации /контроля |
|-------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|       |                                   | Всего            | Теория | Практика |                            |
| 1     | Теоретическая подготовка          | 14               | 14     | -        | Опрос, беседа              |
| 2     | Общая физическая подготовка       | 24               | 4      | 20       | Педагогическое наблюдение  |
| 3     | Специальная физическая подготовка | 30               | 5      | 25       | Педагогическое наблюдение  |
| 4     | Технико-тактическая подготовка    | 42               | 12     | 30       | Педагогическое наблюдение  |

|             |                             |     |    |    |                           |
|-------------|-----------------------------|-----|----|----|---------------------------|
| 5           | Подвижные и спортивные игры | 16  | 0  | 16 | Педагогическое наблюдение |
| Всего часов |                             | 126 | 35 | 91 |                           |

### Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

| №<br>п/п                             | Наименование раздела, темы                                                                                                                                                            | Количество часов |        |          |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|                                      |                                                                                                                                                                                       | Всего            | Теория | Практика |
| Теоретическая подготовка             |                                                                                                                                                                                       | 14               | 14     | -        |
| 1                                    | Инструкция по технике безопасности на занятии                                                                                                                                         | -                | 2      | -        |
| 1.1                                  | Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.                                                                                                                                | -                | 2      | -        |
| 1.2                                  | Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.                                                                                                                                     |                  | 2      | -        |
| 1.3                                  | Гимн, флаг России для страны и для спортсмена                                                                                                                                         | -                | 4      | -        |
| 1.4                                  | Правила самбо                                                                                                                                                                         | -                | 2      | -        |
| 1.5                                  | Успехи российских борцов на международной арене                                                                                                                                       | -                | 2      | -        |
| 2. ОФП (общая физическая подготовка) |                                                                                                                                                                                       | 24               | 4      | 20       |
| 2                                    | Упражнения для развития быстроты: бег 30-100 м; челночный бег 3*10, 3*9                                                                                                               | -                | 1      | 4        |
| 2.1                                  | Упражнения на развитие силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту" | -                | -      | 4        |
| 2.2                                  | Стретчинг                                                                                                                                                                             | -                | 1      | 4        |
| 2.3                                  | Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.                                                                                                                         | -                | 1      | 4        |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |    |    |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| 2.4                                      | Упражнения с партнером.<br>Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». | -  | 1  | 4  |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30 | 5  | 25 |
| 3                                        | Падение на спину и живот                                                                                                                                                                                                                                                                        | -  | 1  | 5  |
| 3.1                                      | Упражнения для подножек и подсечки                                                                                                                                                                                                                                                              | -  | 1  | 5  |
| 3.2                                      | Упражнения для зацепов и                                                                                                                                                                                                                                                                        | -  | 1  | 5  |
| 3.3                                      | Упражнения для бросков через спину, через голову                                                                                                                                                                                                                                                | -  | 1  | 5  |
| 3.4                                      | Упражнения для бросков прогибом; Упражнения для удержаний                                                                                                                                                                                                                                       |    | 1  | 5  |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 42 | 12 | 30 |
| 4                                        | Техника переворачиваний с захватами                                                                                                                                                                                                                                                             | -  | 2  | 5  |
| 4.1                                      | Техника борьбы стоя                                                                                                                                                                                                                                                                             | -  | 2  | 5  |
| 4.2                                      | Техника борьбы лежа(переворачивание)                                                                                                                                                                                                                                                            | -  | 2  | 5  |
| 4.3                                      | Техника удержания: сбоку, со стороны плеча, поперек, со стороны ног и т.д.                                                                                                                                                                                                                      | -  | 2  | 5  |
| 4.4                                      | Техника освобождения от удушения                                                                                                                                                                                                                                                                | -  | 2  | 5  |
| 4.5                                      | Техника самостраховки                                                                                                                                                                                                                                                                           | -  | 2  | 5  |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 16 | -  | 16 |

|     |                 |       |   |   |
|-----|-----------------|-------|---|---|
| 5   | Футбол          | -     | - | 4 |
| 5.1 | «Ручной мяч»    | -     | - | 4 |
| 5.2 | «Петушиный бой» | -     | - | 4 |
| 5.3 | «Всадники»      | -     | - | 4 |
|     | <b>ИТОГО:</b>   | 126 ч |   |   |

## 6. Планируемые результаты

- наличие у ребенка к концу обучения общих представлений о виде спорта «Самбо», знаний в области физической культуры и спорта, гигиене;
- появление у обучающегося углубленного интереса к занятиям спортом, расширение спектра знаний, умений и навыков;
- появление у учащегося интереса продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим, либо предпрофессиональным программам.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий включающий формы аттестации

## 7. Календарный учебный график

**Место проведения:** Спортивный зал, спортивная площадка

**Расписание занятий:** Понедельник 15.30-17.50; Среда 15.30 -18.10; Пятница 15.40-18.20.

| № п/п | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Продолжительность каникул | Окончание учебных периодов/этапов |
|-------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| 1     | 42                        | 84                      | 56                        | 31 декабря<br>31 августа          |

## **8. Раздел программы «Воспитание»**

Содержание и формы дополнительного образования детей должны обеспечивать сочетание воспитания и обучения. Воспитание в образовательном пространстве Российской Федерации рассматривается как стратегический общенациональный приоритет. Одной из задач развития дополнительного образования детей, в соответствии с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р), является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности». Воспитательный потенциал дополнительного образования складывается из множества компонентов: психологический климат в образовательной организации; содержание учебного материала; методы и формы обучения; личность педагога. Этот потенциал может быть максимально эффективен при условии грамотного использования определённых подходов к проектированию и реализации воспитательного процесса.

Раздел о воспитании включает в себя следующие подразделы, части:

- 1) целевую — цель, задачи, целевые ориентиры воспитания;
- 2) содержательную — формы и методы воспитания;
- 3) организационную — условия организации воспитания, в том числе особые условия с учётом содержания программы, контингента детей; анализ результатов воспитания;
- 4) календарный план воспитательной работы.

### **1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания**

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

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний. Разработчик

программы конкретизирует задачи воспитания детей по программе с учётом её предметного содержания, направленности.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы необходимо создавать и поддерживать определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Ценностно-целевую основу воспитания детей при реализации любой программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы. Целевые ориентиры воспитания условно разделяются на две группы: основные и дополнительные. Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети. Дополнительные целевые ориентиры воспитания обусловлены содержанием и формами реализации конкретной программы с учётом образовательных потребностей детей, их семей, родителей (законных представителей) в развитии у детей различных способностей и позитивных личностных качеств, особенностей региональных и местных социокультурных условий дополнительного образования детей.

Дополнительные целевые ориентиры не должны противоречить основным целевым ориентирам, основанным на российских базовых конституционных ценностях.

**Основные целевые ориентиры воспитания на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:**

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- русского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;
- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду;

- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, не-приятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;
- опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;
- этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;
- принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российской культурной идентичности;
- деятельного ценностного отношения к историческому и культурному наследию народов России, российского общества, к языкам, литературе, традициям, праздникам, памятникам, святыням, религиям народов России, к российским соотечественникам, защите их прав на сохранение российской культурной идентичности;
- традиционных духовно-нравственных ценностей народов России с учётом личного мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения, неприятия антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям;
- уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;
- установки на солидарность и взаимопомощь людей в российском обществе, поддержку нуждающихся в помощи;
- ориентации на создание устойчивой семьи на основе традиционных семейных ценностей народов России, понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности;
- уважения к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию;
- восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;
- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;
- понимания специфики регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовности учиться и трудиться в современном российском обществе;
- экологической культуры, понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, своей личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов;
- применения научных знаний для рационального природопользования, снижения негативного воздействия хозяйственной и иной деятельности на окружающую среду, для защиты, сохранения, восстановления природы, окружающей среды;
- опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным;
- познавательных интересов в разных областях знания, представлений о современной научной картине мира, достижениях российской и мировой науки и техники;
- понимания значения науки и техники в жизни российского общества, гуманитарном и социально-экономическом развитии России, обеспечении безопасности народа России и Российского государства;
- навыков наблюдений, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в разных областях познания, в исследовательской деятельности;
- навыков критического мышления, определения достоверной научной информации и обоснованной критики антинаучных представлений;
- опыта социально значимой деятельности в волонёрском движении, экологических, гражданских, патриотических, историко-краеведческих, художественных, производственно-технических, научно-исследовательских, туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития

дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

## **2. Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в соревнованиях, в подготовке к ним с участием родителей (законных представителей), выступлений в группах. В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

## **3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка,

обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

## 2. Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п | Название<br>события,<br>мероприятия                 | Сроки    | Форма<br>проведения | Практический результат и<br>информационный<br>продукт,<br>иллюстрирующий<br>успешное достижение<br>цели события |
|----------|-----------------------------------------------------|----------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Школьные<br>спортивные<br>соревнования<br>по самбо  | сентябрь | Соревно-<br>вания   | Фото и видео отчет                                                                                              |
| 2        | Районные<br>спортивные<br>соревнования<br>по самбо  | октябрь  | Соревно-<br>вания   | Фото и видео отчет                                                                                              |
| 3        | Зональные<br>спортивные<br>соревнования<br>по самбо | ноябрь   | Соревно-<br>вания   | Фото и видео отчет                                                                                              |
| 4        | Школьные<br>спортивные<br>соревнования<br>по самбо  | декабрь  | Соревно-<br>вания   | Фото и видео отчет                                                                                              |
| 5        | Школьные<br>спортивные<br>соревнования<br>по самбо  | январь   | Соревно-<br>вания   | Фото и видео отчет                                                                                              |
| 6        | Школьные<br>спортивные<br>соревнования<br>по самбо  | февраль  | Соревно-<br>вания   | Фото и видео отчет                                                                                              |
| 7        | Школьные<br>спортивные<br>соревнования<br>по самбо  | март     | Соревно-<br>вания   | Фото и видео отчет                                                                                              |

|    |                                           |        |              |                    |
|----|-------------------------------------------|--------|--------------|--------------------|
| 8  | Школьные спортивные соревнования по самбо | апрель | Соревнования | Фото и видео отчет |
| 9  | Школьные спортивные соревнования по самбо | май    | Соревнования | Фото и видео отчет |
| 10 | Районные спортивные соревнования по самбо | июнь   | Соревнования | Фото и видео отчет |
| 11 | Районные спортивные соревнования по самбо | август | Соревнования | Фото и видео отчет |

## 9. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение** – занятия проводятся в спортивном зале или спортивных площадках

Для освоения Программы необходимо оборудование и спортивный и инвентарь:

| п/п                                                                         | Наименование Единица измерения                                                                        | Количество изделий         |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Основное оборудование</b>                                                |                                                                                                       |                            |
|                                                                             | Ковер татами                                                                                          | 1                          |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b> |                                                                                                       |                            |
|                                                                             | Маты борцовские                                                                                       | 36                         |
|                                                                             | Скакалка гимнастическая                                                                               | 15                         |
|                                                                             | гантели                                                                                               | 10                         |
|                                                                             | Борцовки, самбовка красная или синяя (куртка и шорты) , пояс (приобретается учащимися самостоятельно) | По количеству занимающихся |
|                                                                             | Сменная обувь (шлепанцы)                                                                              | По количеству занимающихся |
|                                                                             | футболка (белого цвета, для женщин)                                                                   | По количеству занимающихся |

### **Кадровое обеспечение**

Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности, обладать профессиональными знаниями в предметной области, знать специфику ОДО.

### **Методическое обеспечение**

Указанные разделы программы взаимосвязаны и реализуются поэтапно с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей организма. В реализации Программы предусматривается самостоятельный подбор необходимого материала по соблюдению правил безопасности и теоретической подготовке, упражнений и средств по общей, специальной физической и интегральной подготовке для всех групп. При всем этом необходимо соблюдать дифференцированный подход к возрасту и подготовленности обучающихся.

### **Методические материалы**

Методы обучения - словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой.

Методы воспитания - убеждение, поощрение.

Технология группового обучения.

Формы организации – групповые теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях и иных мероприятиях.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в августе месяце. Прием детей на обучение по Программе ведется с допуском врача.

Общее количество групп регламентируется планом комплектования и набором. Педагог дополнительного образования ОО может осуществлять набор на Программу несколько групп. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы. В основе планирования лежат принципы:

- перспективности, когда при составлении учебных планов учитываются задачи на длительный период;
- преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;
- научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков.

## **10. Формы аттестации**

Организация внутришкольных турниров, участие в соревнованиях и товарищеских матчах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документации.

## 11. Оценочные материалы

Цель итогового контроля определение изменения в показателях развития личности обучающихся, его творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Формы контроля: соревнования, турнир, тестирование, блиц-опрос, итоговое занятие.

### Список литературы

#### *Для педагога*

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. - М.: МИФИ, 1985.

#### *Для обучающихся*

1. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.  
Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.  
Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
2. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.  
Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.  
Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.