

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара



Принята на заседании
педагогического совета МБУ ДО
«ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара
протокол № 4 от
«02» августа 2021 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара
А.Р. Мурадымов
«02» августа 2021 г.

**МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Юный борец»**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся 6-9 лет

Разработчики программы:
педагог дополнительного образования
Субботина В.А.
Димаксян А.С.
Курбанов Д.В.

г.о. Самара,
2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Краткое описание
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план и содержание модулей
 - 3.1. Модуль «Общая физическая подготовка»
 - 3.2. Модуль «Основы борьбы дзюдо»
 - 3.3. Модуль «Основы борьбы самбо»
4. Обеспечение программы
5. Рекомендуемая литература

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный борец» рассчитана на детей 6-9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культуры. Программа состоит из трёх модулей: «Общефизическая подготовка», «Знакомство с борьбой дзюдо», «Знакомство с борьбой самбо», срок реализации – 1 год.

Данная программа способствует не только разностороннему физическому развитию детей младшего школьного возраста, но и получению знаний, приобретению начальных умений и навыков по борьбе дзюдо и борьбе самбо, воспитанию нравственно - волевых качеств личности.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, потребности в систематических занятиях физической культурой, укрепление здоровья, в том числе, посредством занятий борьбой дзюдо и борьбой самбо.

В содержание программы вошли современные педагогические практики по воспитанию и выявлению обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик, способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 № 429-ФЗ);
- Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998г. № 124-ФЗ;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014г., регистрационный № 31522);

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014 (письмо Минспорта России от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554);
- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Закон Самарской области от 22.12.2014г. № 133-ГД «Об образовании в Самарской области»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Минобрнауки Самарской области № 262-од от 20.08.2019г. «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Юный борец» - физкультурно-спортивная, уровень освоения содержания программы - ознакомительный.

Актуальность программы состоит в том, что занятия, прежде всего направлены на укрепление здоровья, закладывают фундамент необходимой двигательной активности, способствуют развитию таких черт характера, как целеустремленность и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость. Совместное выполнение физических упражнений развивает чувство локтя, взаимовыручку и сплачивает группу в единое целое. Занятия спортом способствуют профилактике гиподинамии, приучают к здоровому образу жизни и вырабатывают привычку к самостоятельным занятиям физической культурой.

Соответствие стратегическим целям социально-экономического развития Самарской области.

В соответствии со «Стратегией социально экономического развития Самарской области на период до 2030 года», утверждённой постановлением

Правительства Самарской области от 22.07.2017г. №441 (в редакции постановления Правительства Самарской области от 17.09.2019г. № 648), одной из трёх стратегических целей социально - экономического развития является «улучшение качества жизни населения». Показателем достижения данной стратегической цели определена «доля населения Самарской области, систематически занимающегося физкультурой и спортом, в общей численности населения от 3 до 79 лет», которая к 2030 году должна достигнуть 58,6%. Таким образом, реализация дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности «Юный борец» является актуальной и соответствует стратегическим целям социально-экономического развития Самарской области.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Отличительной особенностью программы «Юный борец» является с одной стороны автономность каждого модуля программы, нелинейный принцип построения программы, с другой стороны содержание всех трёх модулей объединены одним видом спорта борьбой, проработаны с учётом специфики борьбы дзюдо и самбо.

- **сетевая форма** реализации образовательной программы, а именно наличие договорных отношений между образовательными организациями на использование помещений и оборудования для проведения занятий с одной стороны, на преимущественное право на занятия по данной программе для обучающихся с другой стороны.
- возможность перейти на **дистанционную форму** обучения при неблагоприятной эпидемиологической обстановке.

Педагогическая целесообразность программы «Юный борец» заключается в том, что «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы предусматривает использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися. Данный уровень и заявленные формы обучения соответствует возможностям детей младшего школьного возраста. Формирование привычек здорового образа жизни в программе осуществляется, в том числе, через приобщение к основам борьбы дзюдо и борьбы самбо. Возможно, для части обучающихся занятия по программе «Юный борец» станут началом систематических занятий данными видами спорта.

Цель программы - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и потребности в систематических занятиях физической культурой.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить выполнению основных физических упражнений, комплексам упражнений;
- обучить комплексу начальных специальных знаний, двигательных умений и навыков борьбы дзюдо и борьбы самбо;
- обучить принципам здорового образа жизни.

Развивающие.

- способствовать укреплению здоровья;
- повысить сопротивляемость организма влиянию внешней среды;
- развить физические качества (скорость, силу, гибкость, координацию движения, скоростную силу).

Воспитательные.

- воспитать коммуникабельность, чувство товарищества и взаимовыручки;
- воспитать дисциплинированность, самостоятельность, умение концентрироваться на поставленной цели;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, 6-9 лет, к занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации – программа «Юный борец» рассчитана на 1 год, объём программы 144 часа (3 модуля, объёмом, соответственно, 72 часа, 36 часов и 36 часов).

Формы и методы обучения:

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме объяснений, бесед, команд, демонстрации иллюстраций, плакатов, таблиц, видеороликов. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий, подвижных и спортивных игр.

Учебно-тренировочные занятия являются основной формой организации учебного процесса. Методы обучения могут быть словесными, наглядными и практическими.

Словесные методы:

Дидактический рассказ, беседа, обсуждение; инструктирование (объяснение заданий, правил их выполнения); указания и команды (как правило, в повелительном наклонении); сопроводительное пояснение (лаконичный комментарий и замечания); оценка (способ текущей коррекции действий или их итогов); самопроговаривание, самоприказ,

основанные на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.) - способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации, создают у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении.

Наглядные методы:

Показ самих упражнений; демонстрация наглядных пособий; просмотр кино- и видеоматериалов; посещение соревнований - дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей, помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых движениях.

Практические методы:

Метод упражнений, игровой, повторный, равномерный игровой, соревновательный - позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

Сочетание словесного, наглядного и практического методов учебно-воспитательной деятельности позволяют психологически адаптировать ребёнка к восприятию материала.

Организационно занятие выстраивается следующим образом:

- Разминка;
- Повторение упражнений, изученных на предыдущем занятии;
- Постановка цели занятия перед обучающимися;
- Показ новых упражнений;
- Освоение новых упражнений
- Уборка помещения после занятий.

Режим занятий – занятия проводятся 4 раза в неделю (4 часа в неделю) с непрерывной продолжительностью 45 минут с 15-минутным перерывом.

Форма организации деятельности – групповая;

Форма предоставления услуг - очная, при наличии ограничений, связанных с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой (объявление карантина) предусмотрена дистанционная форма работы по данным темам с применением интернет-ресурсов, он-лайн занятий в Skype, Zoom, родительско-детских групп в Viber, текстовых, аудио, видео файлов.

Наполняемость группы – не менее 15 человек.

Ожидаемые результаты по освоению программы.

Личностные:

- понимание ценности здоровья и здорового образа жизни;

- начальные навыки саморегуляции.

Метапредметные, в том числе:

Познавательные:

- умение определять понятия, строить логические рассуждения, делать выводы.

Регулятивные:

- умение соотносить известное и неизвестное;
- умение планировать свою учебную деятельность;
- умение оценивать результат своих учебных действий.

Коммуникативные:

- умение выстраивать продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогом;
- умение разрешать конфликты.

Предметные – модульный принцип освоения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЙ БОРЕЦ»

Наименование модуля	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Модуль 1 «Общая физическая подготовка»	42	4	38
Модуль 2 «Знакомство с борьбой дзюдо»	42	4	38
Модуль 3 «Знакомство с борьбой самбо»	42	4	38
Итого	126	16	114

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы «Юный борец».

Для того чтобы оценить уровень усвоения программы в течение года используются следующие методы диагностики: опрос, собеседование, наблюдение, анкетирование, беседы с родителями, тестирование.

По завершении каждого модуля оценивание теоретических знаний проводится посредством опроса, оценивание физической подготовки проводится посредством контрольного тестирования. При выполнении заданий контрольного тестирования педагог оценивает обучающегося по следующим критериям:

- практический результат;
- техника выполнения;
- прогресс результатов;
- отношение к работе.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с хорошей техникой; свободно владеет теоретической информацией по курсу, и применяет полученную информацию на практике.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование;
- наблюдение;
- анкетирование;
- тестирование;
- выполнение контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ.

2.1. Модуль № 1 «Общая физическая подготовка»

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика	Количество занятий	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие	2	2		2	Наблюдение, опрос
2	Входное тестирование	2		2	2	Наблюдение, тестирование
3	Общеразвивающие упражнения	18	2	16	18	Наблюдение, опросы, зачёты, соревнования
4	Упражнения для развития общих физических качеств	18	2	16	18	
5	Упражнения для комплексного развития качеств	18	2	16	18	
6	Спортивные игры	6	1	5	6	Наблюдение, соревнование
7	Подвижные игры	6	1	5	6	Наблюдение, соревнование
8	Контрольно-выпускные испытания	2		2	2	Наблюдение, тестирование
ИТОГО		72	10	62	72	

Цель: формирование у обучающихся устойчивой внутренней мотивации к постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие

- формирование основных знаний по истории, теории физической культуры;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование основных знаний о технике безопасности, пожарной и антитеррористической безопасности, средств противоэпидемиологической защиты;

- формирование и совершенствование теоретических сведений о технике выполнения упражнений;
- обучение методике тренировки;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- развитие качеств личности (сдержанность, воля к победе, трудолюбие, выдержка, хладнокровие, решительность, быстрота, гибкость, оригинальность, точность).

Предметные ожидаемые результаты.

Обучающийся должен знать:

- технику безопасности, правила поведения на занятиях по общей физической подготовке, в спортивных и подвижных играх;
- основы гигиены, закаливания;
- правила пожарной, антитеррористической безопасности, противоэпидемиологические средства защиты;
- понятие о физической подготовке, основные сведения о ее содержании и видах;
- краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена;
- упрощенные правила спортивных и подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- делать упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- делать упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- делать упражнения на ориентировку в пространстве;
- делать упражнения на развитие гибкости;
- делать упражнения на развитие силы;
- подсчитывать пульс;
- участвовать в спортивных и подвижных играх, направленных на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости.

Обучающийся должен приобрести навыки:

- самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Содержание модуля № 1 «Общая физическая подготовка».

Теория даётся примерно по 15 минут на занятии, при возможности иллюстрируя практические действия, практические занятия по теме проводятся по следующей схеме: изучение упражнения, повторение упражнения, совершенствование упражнения.

Последнее занятие по темам 3,4,5 – зачёт по изученным упражнениям. Выполнение упражнения оценивается по следующим направлениям:

- практический результат;
- техника выполнения;
- прогресс результатов;
- отношение к работе;
- результаты фиксируются педагогом.

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа (2 занятия)

Теория

- Требования техники безопасности на занятиях по общей физической подготовке, в процессе спортивных и подвижных игр;
- Правила поведения в образовательном учреждении;
- Правила пожарной безопасности, антитеррористической безопасности, противоэпидемиологические средства защиты;
- Просмотр видеофильмов. Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Тема 2. Входное тестирование – 2 часа (2 занятия)

Практика:

Сдача нормативов (Приложение 1), фиксирование нормативов в таблице (Приложение 2). При наличии значительных отличий в уровне подготовки детей, возможно введение элементов разноуровневой программы, а именно работа по подгруппам с различным числом повторений упражнений и различной степенью самостоятельности выполнения упражнений.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения - 18 часов (18 занятий)

Теория:

- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- сведения о строении и функции организма;
- распорядок дня и двигательный режим.

Практика:

- ходьба на носках, на пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, спиной по направлению движения, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, гуськом и т.д.;
- бег с ускорениями, с изменением направления, с преодолением препятствий,
- упражнения с вращениями и растягиванием звеньев тела стоя, лёжа, в движении, суставная гимнастика;
- упражнения с различными наклонами, упражнения в парах с преодолением веса или сопротивления партнера;
- упражнения с использованием снарядов и различных предметов.

Тема 4. Упражнения для развития общих физических качеств – 18 часов (18 занятий)

Теория:

- понятие о физической культуре;
- физическая культура и спорт в России;
- значение занятий физической культурой, основные сведения о ее содержании и видах.

Практика:

- подтягивание на перекладине;
- сгибание рук в упоре лежа;
- сгибание туловища, лежа на спине;
- поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;
- лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;
- бег 10 м, 20 м, 30 м;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3х10 м;
- кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;
- кросс 300 м.

Тема 5. Упражнения для комплексного развития качеств – 18 часов (18 занятий).

Теория:

- краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
- краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена;
- основные средства спортивной тренировки.

Практика:

- поднимание и опускание плеч;
- круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев;
- стойка на лопатках;
- вращение шеи, туловища, таза;
- наклоны вперед, назад, в сторону;
- прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч;
- кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках;
- полет-кувырок;
- стойка на руках;
- переползания;
- лазанье по гимнастической стенке;
- метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность
- перебрасывания мяча в парах;
- строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом»;
- строевые упражнения – построение из колонны по одному в колонну по трое;
- строевые упражнения – размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

Тема 6. Спортивные игры – 6 часов (6 занятия).

Теория: общие понятия о правилах игры, техника безопасности в игре.

Практика:

- учебная игра пионербол;
- учебная игра баскетбол;
- учебная игра волейбол.

Тема 7. Подвижные игры с бегом и ходьбой – 6 часов (6 занятия).

Подвижные игры с бегом и ходьбой направлены на закрепление и совершенствование навыков бега, чередование ходьбы и бега; развитие скоростных способностей; развитие способностей к ориентированию в пространстве; постепенное развитие выносливости организма

Теория: правила игры и техника безопасности в игре.

Практика:

Подвижные игры: «Не пропусти мяч», «Лес, болото, озеро», «Цепочка», «Игра с мячом», «Пассажиры-билетики», «Быстро по кругу», «Попрыгунчики», «Волки и овцы», «Три, тринадцать, тридцать», «Змея», «Лежачая» змея, «Точки нажима», «Передача по кругу», «Перемена мест», «Рейс амебы», «Нагруженный», «Мины», «Удержи шарик на лету», «Прятки наоборот», «Горящий лес», «Салки-монетки», «Эстафеты», «Прогрессирующая эстафета», «Веселые старты» (Приложение 3).

Тема 8. Контрольно-выпускные испытания (итоговая аттестация) по модулю - 1 час (1 занятие).

Практика:

Сдача нормативов (Приложение 1), фиксирование нормативов в таблице (Приложение 2), сравнение результатов входного и итогового тестирования, выводы, возможно разработка индивидуального плана работы для конкретного обучающегося.

2.2. МОДУЛЬ № 2 «ОСНОВЫ БОРЬБЫ ДЗЮДО»

Учебно-тематический план модуля «Основы борьбы дзюдо»

№ п/п	Раздел	Всего	Теория	Практика	Количество занятий	Формы диагностики, контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	2	Наблюдение, опрос
2	Входное тестирование	2		2	2	Наблюдение, тестирование
3	Элементарные технические действия	12	1	11	12	Наблюдение, опросы зачёты, соревнования
4	Начальные технические действия	10	1	9	10	
5	Основные технические действия	8	1	7	8	
9	Контрольно-выпускные	2		2	2	Наблюдение, тестирование

	испытания (итоговая аттестация)					
ИТОГО		36	5	31	36	

В данном модуле кроме теоретической информации о дзюдо на практике изучаются упражнения **специальной физической подготовки** - процесса воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта (дисциплины), а именно дзюдо.

Цель: формирование у обучающихся устойчивой внутренней мотивации к постоянным занятиям физической культурой и спортом путём приобщения к борьбе дзюдо.

Задачи:

Обучающие:

- формирование основных знаний по истории, теории борьбы дзюдо;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование основных знаний о технике безопасности, пожарной и антитеррористической безопасности, средств противоэпидемиологической защиты;
- формирование и совершенствование теоретических сведений о технике выполнения специальных физических упражнений;
- развитие специальных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие двигательных способностей, которые необходимы для борьбы дзюдо;
- развитие качеств личности (сдержанность, воля к победе, трудолюбие, выдержка, хладнокровие, решительность, быстрота, гибкость, оригинальность, точность).

Предметные ожидаемые результаты.

Должен знать:

- технику безопасности, правила поведения на занятиях по борьбе дзюдо;
- основы гигиены, закаливания,
- правила пожарной, антитеррористической безопасности, противоэпидемиологические средства защиты;
- понятие о специальной физической подготовке, основные сведения о ее содержании и видах;
- историю возникновения Дзюдо;
- основы борьбы дзюдо;
- значение медицинского осмотра.

Должен уметь:

- делать упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- делать упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- делать передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера;
- делать упражнения самостраховки и страховки;
- делать упражнения на выведение соперника из равновесия.

Должен приобрести навыки:

- самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Содержание модуля «Основы борьбы дзюдо»

Теория даётся примерно по 15-20 минут на занятии, по возможности иллюстрируя практические действия, практические занятия по теме проводятся по следующей схеме: изучение упражнения, повторение упражнения, совершенствование упражнения. Последнее занятие по темам 3,4,5 – зачёт по выполнению изученных упражнений.

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа (2 занятия)

Теория

- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- сведения о строении и функции организма;
- требования техники безопасности на занятиях по борьбе дзюдо;
- правила поведения на занятиях по дзюдо;
- правила пожарной и антитеррористической безопасности, средства противоэпидемиологической защиты.

Тема 2. Входное тестирование – 2 часа (2 занятия)

Практика:

Сдача нормативов (Приложение 1), фиксирование нормативов в таблице (Приложение 2). При наличии значительных отличий в уровне подготовки детей, возможно введение элементов разноуровневой программы, а именно работа по подгруппам с различным числом повторений упражнений и различной степенью самостоятельности выполнения упражнений.

Тема 3. Элементарные технические действия – 12 часов (12 занятий).

Теория:

- понятие о физической культуре;
- история возникновения борьбы Дзюдо;
- значение занятий борьбой Дзюдо;

- краткая характеристика основных физических качеств борца Дзюдо, особенности их развития.

Практика:

- стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая;
- дистанции: вне захвата;
- передвижения: назад, влево, вправо;
- передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера, с одним захватом;
- передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера с изменением захватов;
- упражнения самостраховки с партнером, лежащим на животе;
- упражнения по страховке с партнером, лежащим на животе;
- падение на бок и на спину.

Тема 4. Начальные технические действия– 10 часов (10 занятий)

Теория:

- распорядок дня и двигательный режим борца Дзюдо;
- основные средства спортивной тренировки по борьбе Дзюдо.

Практика:

- захваты: рукава и разноименного отворота;
- захваты: одноимённого отворота и разноимённых отворотов;
- захваты: рукава и пояса сзади;
- захваты: рукава и кимоно на спине.

Тема 5. Основные технические действия– 8 часов (8 занятий)

Теория:

- значение медицинского осмотра.

Практика

- выведение из равновесия, стоя на коленях: вперёд, назад, влево, вправо;
- выведение из равновесия в стойке: вперёд, назад, влево, вправо.

Тема 6. Контрольно-выпускные испытания (итоговая аттестация) по модулю - 2 часа (2 занятия)

Практика:

Сдача нормативов (Приложение 1), фиксирование нормативов в таблице (Приложение 2), сравнение результатов входного и итогового тестирования, выводы, возможно разработка индивидуального плана работы для конкретного обучающегося.

2.3. МОДУЛЬ № 3 «ОСНОВЫ БОРЬБЫ САМБО»

Учебно-тематический план модуля «Основы борьбы самбо»

№ п/п	Раздел	Всего	Теория	Практика	Кол-во занятий	Формы диагностики и контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	2	Наблюдение, опрос
2	Входное тестирование	2	-	2	2	Наблюдение, тестирование
3	Специальные подготовительные упражнения	12	1	11	12	Наблюдение, опрос, зачёты, соревнования
4	Элементарные технические действия	10	1	9	10	
5	Начальные технические действия	8	1	7	8	
6	Контрольно-выпускные испытания (итоговая аттестация)	2	-	2	2	Наблюдение, тестирование
ИТОГО		36	5	31	36	

В данном модуле кроме теоретической информации о дзюдо на практике изучаются упражнения **специальной физической подготовки** - процесса воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта (дисциплины), а именно самбо.

Цель: формирование у обучающихся устойчивой внутренней мотивации к постоянным занятиям физической культурой и спортом путём приобщения к борьбе самбо.

Задачи:

Обучающие:

- формирование основных знаний по истории возникновения, теории борьбы самбо;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование основных знаний о технике безопасности, пожарной и антитеррористической безопасности, средств противоэпидемиологической защиты;
- формирование и совершенствование теоретических сведений о технике выполнения специальных физических упражнений;
- развитие специальных физических обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для борьбы самбо;
- развитие качеств личности (сдержанность, воля к победе, трудолюбие, выдержка, хладнокровие, решительность, быстрота, гибкость, оригинальность, точность).

Предметные ожидаемые результаты

Должен знать:

- технику безопасности, правила поведения на занятиях по борьбе самбо;
- основы гигиены, закаливания;
- правила пожарной, антитеррористической безопасности, противоэпидемиологические средства защиты;
- понятие о специальной физической подготовке, основные сведения о ее содержании и видах;
- историю возникновения самбо;
- основы борьбы самбо;
- значение медицинского осмотра.

Должен уметь:

- делать упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- делать упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- делать упражнения на развитие гибкости;
- делать упражнения на развитие силы, скоростной силы, преодоления сопротивления;
- делать упражнения на выведение соперника из равновесия.

Должен приобрести навыки:

- самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ № 3 «ОСНОВЫ БОРЬБЫ САМБО»

Теория даётся примерно по 15-20 минут на занятии, по возможности иллюстрируя практические действия, практические занятия по теме проводятся по следующей схеме: изучение упражнения, повторение упражнения, совершенствование упражнения. Последнее занятие по темам 3,4,5 – зачёт по выполнению изученных упражнений.

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа (2 занятия)

Теория:

- гигиена врачебный контроль и самоконтроль;
- сведения о строении и функции организма;
- требования техники безопасности на занятиях по борьбе самбо;
- правила поведения на занятиях по борьбе самбо;
- правила пожарной и антитеррористической безопасности, средства противоэпидемиологической защиты.

Тема 2. Вводное тестирование – 2 часа (2 занятия)

Практика:

Сдача нормативов (Приложение 1), фиксирование нормативов в таблице (Приложение 2). При наличии значительных отличий в уровне подготовки детей, возможно введение элементов разноуровневой программы, а именно работа по подгруппам с различным числом повторений упражнений и различной степенью самостоятельности выполнения упражнений.

Тема 3. Специальные подготовительные упражнения - 12 часов (12 занятий)

Теория:

- знаменитые борцы самбо;
- возникновения борьбы самбо.

Практика:

- упражнения на гибкость и укрепление суставов;
- упражнения в равновесии (без усложнений, с закрытыми глазами);
- парные упражнения в равновесии;
- упражнения на удержание тела в необычных и затруднительных условиях;
- упражнение на выведение соперника из равновесия;
- упражнения на развитие силы, скоростной силы, преодоления сопротивления.

Тема 4. Элементарные технические действия– 10 часов (10 занятий).

Теория:

- значение занятий борьбой самбо;

- краткая характеристика основных физических качеств борца самбо, особенности их развития.

Практика:

- стойки в борьбе самбо;
- передвижения в борьбе самбо;
- передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера, с одним захватом;
- передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера с изменением захватов;
- упражнения по самостраховке и страховке;
- приёмы безопасного падения.

Тема 5. Начальные технические действия– 8 часов (8 занятий)

Теория:

- распорядок дня и двигательный режим борца самбо;
- основные средства спортивной тренировки по борьбе самбо.

Практика:

- ложные движения в борьбе самбо;
- защитные действия в борьбе самбо.

Тема 6. Контрольно-выпускные испытания (итоговая аттестация) по модулю - 2 часа (2 занятия)

Практика:

Сдача нормативов (Приложение 1), фиксирование нормативов в таблице (Приложение 2), сравнение результатов входного и итогового тестирования, выводы, возможно разработка индивидуального плана работы для конкретного обучающегося.

3.ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1.Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

Учебно-тренировочные занятия являются основной формой организации учебного процесса. Методы обучения могут быть словесными, наглядными и практическими.

Словесные методы:

- дидактический рассказ, беседа, обсуждение;
- инструктирование (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указания и команды (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительное пояснение (лаконичный комментарий и замечания);
- оценка (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривание, самоприказ, основанные на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.) - способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации, создают у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении;

Наглядные методы:

- показ самих упражнений;
- демонстрация наглядных пособий;
- просмотр кино- и видеоматериалов;
- посещение соревнований - дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей, помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых движениях.

Практические методы:

Метод упражнений, игровой, повторный, равномерный игровой, соревновательный позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.

Сочетание словесного, наглядного и практического методов учебно-воспитательной деятельности позволяют психологически адаптировать ребёнка к восприятию материала.

Организационно занятие выстраивается следующим образом:

- разминка;
- повторение упражнений, изученных на предыдущем занятии;
- постановка цели занятия перед учащимися;
- показ новых упражнений;
- освоение новых упражнений;
- уборка помещения после занятий.

3.2. Учебно-методическое обеспечение программы:

- учебно-методические пособия;
- дидактический материал;
- занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
- подбор материалов о знаменитых спортсменах;
- тесты для проверки теоретических знаний обучающихся;
- нормативы;
- учебные фильмы и видеоматериалы;
- стенды (рекорды, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
- картотека упражнений;
- конспекты занятий.

3.3. Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил обучающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где

существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как обучающиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

3.4. Взаимодействие с родителями.

Одним из важных моментов на сегодняшний день является совпадение целей педагога и родителей обучающихся, в отношении развития физических особенностей ребенка. Следовательно, для выполнения этих целей должна быть проведена усиленная совместная работа. В начале учебного года педагог встречается с родителями, знакомит их с презентацией учебной программы, с правилами и требованиями администрации данного учреждения к воспитанникам. В течение года с родителями проводится не менее двух собраний, на которых обсуждается план развития взаимодействия между педагогом, детьми и родителями. Педагогом проводится анкетирование

Взаимодействие с родителями может быть, как индивидуальным, так и коллективным. Одна из задач - привлечение родителей к созданию условий в семье, способствующих наиболее полному усвоению знаний, умений и навыков, полученных детьми в процессе тренировок на занятиях в Центре.

3.5 Кадровое обеспечение программы:

Педагог дополнительного образования, ведущий программу должен иметь:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися;
- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.

(«Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015, №613н).

3.6. Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивная форма и обувь на каждого обучающегося;
- спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, гимнастические скамьи, кегли, скакалки
- технические средства обучения (телевизор, видео, проектор);
- физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

9. В.Ф.Бойко, Г.В.Данько, Физическая подготовка борцов.-Москва-2004г.
10. Гуралев В.М. К вопросу об обучении юных дзюдоистов // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. Е.В. Панов. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. С. 150-154.
11. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л.Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
12. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л.Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006
13. Осипов А.Ю. Совершенствование технического мастерства борцов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2011. № 3 (17). Т. 1: Психолого-педагогические науки. С. 174-176.
14. Осипов А.Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокинетической устойчивости и выносливости: дис. канд. пед. наук. Красноярск, 2008. 104 с
15. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др. - Ростов н/Д: Феникс, 2006.
16. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008 г.
17. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
18. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю. «365 весёлых игр для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.
19. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-ти лет», Москва Владос-2001г.

