

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
МБУ ДО СШ №5
Протокол № 2 «28» мая 2025г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ №5
А.В. Ким
Приказ № 25 от «30» июня 2025г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«САМБО»

Уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 год (144 часа)
Состав группы: до 30 человек
Возрастная категория: 6 -18 лет
Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется: за счет бюджетных средств
ID номер программы в Навигаторе: 17919

Авторы-составители:
Дрияева А.Ю., методист
Коткина А.П. тренер-преподаватель

г. Анапа
2025

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурной направленности «Самбо»

Наименование муниципалитета	Муниципальное образование город-курорт Анапа
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 5 муниципального образования город-курорт Анапа
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	17919
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	за счет бюджетных средств
ФИО автора (составителя) программы	Дрияева А.Ю, методист. Бабарицкий А.В.- тренер преподаватель
Краткое описание программы	Программа создана для введение начинающего спортсмена в мир боевых искусств. Самбо – отечественный вид спорта, а также система защиты без оружия. самбо впитало себя наиболее эффективные приёмы из различных видов боевых искусств. Программа предусматривает 2 раздела: комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты и комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации. Разделы позволяют решить поставленные цели задачи данной программы
Форма обучения	очная с применением дистанционных образовательных технологий
Уровень содержания	базовый
Продолжительность освоения (объём)	1 год (144 часа)
Возрастная категория	6-18 лет
Цель программы	Сформировать у обучающихся интерес, устойчивую мотивацию к занятиям боевыми искусствами, создать условия для освоения базовых знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта посредством тренировочных занятий
Задачи программы	Образовательные: - формирование устойчивой мотивации к занятиям самбо; -развитие физических данных средствами ОФП и СФП; - знание простейших базовых техник, правильных боевых стоек и перемещений. Личностные: -воспитание чувства личной ответственности; развитие внутренней собранности, внимания; воспитание позитивное отношение, уважение к окружающим. Метапредметные: -развиваются познавательные способности, формируются физические и морально- волевые качества; воспитание умения ребенка работать в коллективе.
Ожидаемые результаты	Предметные: - сформировать устойчивую потребность в занятиях самбо; Личностные: -развить трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культуру общения; -воспитать позитивное отношение, уважение к окружающим; - выработать настойчивость и самодисциплину. Метапредметные: -развить познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание; -сформировать умение ребенка работать в коллективе.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	нет
Возможность реализации в сетевой форме	имеется
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	имеется возможность частичной реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий https://dush5.anapaedu.ru/distanczionnoe-obuchenie/
Материально-техническая база	помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое; раздевалки для учащихся; татами; зеркальная стена; спортивная стенка, брусья, турники, скакалки, канат, гимнастические палки. При условии реализации дистанционного (электронного, сетевого) метода обучения предоставляется доступ к электронным ресурсам организации.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	11
1.3. Содержание программы	12
1.3.1. Учебный план	12
1.3.2. Содержание учебного плана	13
1.4. Планируемые результаты	18
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	19
2.1. Календарный учебный график	19
2.2. «Воспитание»	23
2.3. Условия реализации программы	26
2.4. Формы аттестации	26
2.5. Оценочные материалы	27
2.6. Формы контроля	27
2.7. Методические материалы	28
2.8. Список литературы	31
Приложения	32

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа по самбо является дополнительной общеобразовательной программой базового уровня в области физической культуры и спорта, составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Краснодар, 2020 г. – Информационное письмо 47.01-13-6067/20 от 24.03.2020 г.
8. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 года № 1678 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 10 сентября 2020 г., регистрационный № 59764) (с изменениями).
10. Локальные нормативные акты МБУ ДО СШ № 5.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Самбо — уникальное отечественное единоборство, популярное во всем мире. Самбо — единственный в мире вид спорта, где русский язык признан официальным языком международного общения. Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» является дополнительной общеобразовательной программой базового уровня в области физической культуры и спорта.

1.1.1. Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Самбо» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

В настоящее время в РФ социальная политика является приоритетным направлением курса развития страны, и развитие детского и юношеского спорта - одно из таких направлений. Это связано одновременно с несколькими причинами: во-первых, со слабым здоровьем современных российских школьников, во-вторых, с необходимостью воспитывать среди нынешних детей будущих чемпионов, а в-третьих, с потребностью современного общества в организациях, занимающихся досугом школьников в целом.

Данная программа **актуальна**, так как всё больше детей уже с младшего школьного возраста желают заниматься самбо. Увеличение статической и информационной нагрузки сопровождается снижением уровня двигательной активности, и, как следствие, возникают проблемы с физической выносливостью, осанкой, низкой работоспособностью, плохой координацией, ухудшается физическое и психическое состояние детей и молодёжи. На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы физического воспитания подрастающего поколения. Программа предоставляет возможность каждому ребенку гармонично развиваться и добиваться успехов через занятия спортом. Занятия спортом не только

укрепляют здоровье, но и воспитывают трудолюбие, дисциплинируют, развивают волю, внимание, восприятие, мышление, память.

В соответствии со Стратегией социально-экономического развития МО город-курорт Анапа до 2030 г одной из перспективных отраслей развития является спортивная индустрия. Анапа, имея огромный климатический потенциал, может стать национальным центром развития игровых и циклических видов спорта. Именно спортивная индустрия – та область, которая способна сглаживать сезонные колебания туристско-рекреационного сектора. Стратегический фокус при этом – массовая физкультура, а не спорт высоких достижений.

Стратегия социально-экономического развития МО город-курорт Анапа полностью разделяет ценности стратегии социально-экономического развития Краснодарского края, в соответствии с которой высшей ценностью является человек. Ряд достаточно существенных выводов позволяет сделать анализ возрастной структуры населения МО город-курорт Анапа, наиболее важным из которых является увеличение численности населения до 14 лет, что обусловлено высоким уровнем рождаемости в течение уже достаточно продолжительных временных отрезков.

Миссией стратегии МО город-курорт Анапа является формирование благоприятных условий для развития, привлечения и аккумуляции человеческого капитала, талантливых людей и компетенций в рамках муниципального образования для последующего его задействования и достижения устойчивых темпов социального и экономического развития. В связи с увеличением потока миграции и ростом населения на территории МО город-курорт Анапа появляются новые задачи:

- достичь качества образования, соответствующего требованиям рынка, использовать в этих целях общепризнанные международные процедуры и инструменты контроля качества образования;
- обеспечить реализацию концепции обучения через всю жизнь.
- разработать и интегрировать в образовательный процесс инновационные образовательные технологии, лучшие мировые практики;
- создать условия для консолидации образовательной, научной и инновационной деятельности;
- внедрить программы дистанционного обучения, цифровые и электронные средства обучения нового поколения;
- повысить качество образовательной инфраструктуры в соответствии с запросами и потребностями населения и гостей муниципального образования.
- стимулировать развитие массового спорта через финансирование строительства общедоступных объектов спортивно-оздоровительной инфраструктуры (спортивные площадки, велосипедные дорожки, манежи и прочее).
- распространить практику онлайн-трансляций соревнований, которые проходят на территории муниципального образования.

- модернизировать и оптимизировать материально-техническую базу учреждений физической культуры и спорта;
- обеспечить систему образования высококвалифицированными конкурентоспособными педагогическими кадрами, несущими высокую социальную ответственность за качество результатов образования, гибко управляющими образовательными траекториями обучающихся.

Для реализации поставленных задач на территории МО город-курорт Анапа строятся новые спортивные объекты, что позволяет еще большему количеству детей получать дополнительное образование в области физкультурно-спортивной направленности. Таким образом более актуальным является привлечение детей к занятиям спортом, в том числе и самбо.

Новизна программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения основам боевого искусства. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5: <https://dush5.anapaedu.ru/distanczionnoe-obuchenie/>

Интеграция с очным и дистанционными формами обучения путем совершенствования и развития их позволит качественно улучшать образовательный процесс, делать его более мобильным, разнообразным и доступным.

Педагогическая целесообразность программы раскрывается в развитии мотивации учащихся к познанию, творчеству используя методы создания ситуаций эмоциональных переживаний, познавательной новизны, бесед о боевом искусстве; в формировании ребенка как личности, через использование технологий личностно ориентированного обучения, обучения в сотрудничестве, дифференцированного подхода. Содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие наилучшему развитию личности ребёнка.

Также данная программа является элементом деятельности социально-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса учреждения. Благодаря привлечению детей, находящихся в трудной жизненной ситуации к систематическим занятиям учебно-тренировочного процесса, формируются навыки контроля и управления своим поведением, правильным восприятием себя в социуме, выстраиваются конструктивные

поведенческие реакции в проблемных для них ситуациях, появляется адекватный уровень самооценки.

1.1.3. Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, вариативного использования форм обучения, содержания занятий, в используемой педагогом литературе. Данная программа модифицированная, составлена по дополнительной общеобразовательной программе «Самбо». Составитель: Скворцова И.В., методист МКУ ДО СШ №5, г. Анапа 2018 год.

1.1.4. Адресат программы

Программа предполагает набор мальчиков и девочек - не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст учащихся 6-18 лет. Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня «Самбо»:

- заявление родителей (законных представителей) учащегося;
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка;

Младший школьный возраст (6-12 лет):

Ведущий вид деятельности – учебная. В этот период происходит анатомо-физиологическое созревание организма: нервные процессы становятся более подвижными и уравновешенными, тем не менее, возбуждение преобладает над торможением. Возрастает физиологическая выносливость, работоспособность. Именно в данном возрасте формируется активное развитие познавательной, эмоциональной и личностной сферы ребенка. Возникает интерес к первым результатам учебной деятельности, к процессу, содержанию учения и к способам добывания знаний. Потребности детей младшего школьного возраста ориентированы на познание действительности через новые впечатления, активность в действиях и движениях, игровую деятельность, желание общаться со сверстниками и проявлять собственную инициативу. В тоже время, учащимся данной возрастной группы присуща быстрая утомляемость от однообразия, изменчивость и неустойчивость интересов.

Подростковый возраст (13-15 лет):

Этот возраст представляет собой период взросления, характеризующийся интенсивными психологическими и физическими изменениями, бурной физиологической перестройкой организма. Подросток начинает быстро расти, причём, рост скелета идет быстрее, чем развитие мышечной ткани. Характерными являются значительные колебания артериального давления, частые головные боли, идёт серьёзная гормональная перестройка, половое созревание. Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость,

импульсивность. В отдельных случаях проявляются такие признаки, как депрессия, неусидчивость и плохая концентрация внимания, раздражительность, тревога, агрессия и проблемное поведение. Это может выражаться в конфликтных отношениях с взрослыми.

Учёба перестает быть главной и самой важной задачей, ведущей деятельностью становится личностное общение со сверстниками. Снижается продуктивность умственной деятельности, конкретное мышление сменяется логическим, чем объясняется рост критичности: подросток не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

Происходит жизненное самоопределение подростка, формируются планы на будущее. Идёт активный поиск своего «Я» и экспериментирование в разных социальных ролях. Подросток изменяется сам, пытается понять самого себя и свои возможности. В то же время происходит формирование воли, сознательности, нравственности, становление мировоззрения, иногда через отторжение ценностей, активное неприятие и нарушение установленных правил, негативизм.

В этот период характерно проявление полярных качеств психики: целеустремлённость и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью и неустойчивостью; повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях может сменяться ранимостью и неуверенностью в себе. Также характерно стремление к лидерству, чувство принадлежности к «подростковой» общности. На первый план выходит острая потребность в признании, самостоятельности и самоутверждении.

Старший школьный возраст (16-18 лет):

В 16-18 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Дифференциация учебных дисциплин, необходимость овладения научными понятиями и специфической системой знаков, способствуют развитию теоретического мышления. Учебная деятельность, включающая в себя процесс усвоения знаний и способов их использования, позволяют старшему школьнику устанавливать более широкие и глубокие связи между имеющимися и вновь получаемыми знаниями, более осознанно контролировать свою мыслительную деятельность и управлять ею. Постепенно у школьника формируются навыки самостоятельного оперирования предположениями, гипотезами и критической оценки. Все более отчетливо прослеживается самостоятельность в учебной деятельности.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к

терпению на фоне усталости и утомления. Центральным психологическим процессом юношеского возраста является развитие самосознания. На основе формирующегося самосознания происходит самоопределение личности учащегося, частным проявлением которого является профессиональное самоопределение.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки.

Данная программа базового уровня, рассчитана на *1 год* обучения, всего 144 часа, теории 20 часов, практики 124 часа, состоит из 2 –х модулей по 72 часа.

1.1.6. Формы обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий, групповая, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки.

1.1.7. Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

Дистанционные занятия проводятся в соответствии с учетом возрастной группы занимающихся. Время проведения одного занятия - до 30 мин.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа ознакомительного уровня «Самбо» предусматривает: постоянный состав группы детей, соответствующего возраста, являющийся основным составом.

Формы организации: - традиционная, на основе сетевого взаимодействия, с применением дистанционных технологий, посредством организации электронного обучения.

В дистанционном формате: видеоконференции, видеолекции, самостоятельная работа, тестирование.

Виды занятий – групповые и индивидуальные в соответствии с содержанием программы: практические занятия, открытые занятия, соревнования, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Типы занятий: комбинированные занятия, изучение нового материала, повторение и усвоение пройденного материала, закрепление знаний, умений и навыков.

Образовательный процесс в учреждении осуществляется на основе учебного плана. В случае необходимости учащийся может быть переведен на обучение по индивидуальному плану, который обеспечивает освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного учащегося. Перевод осуществляется по заявлению родителей (законных

представителей) несовершеннолетних учащихся либо по заявлению самого учащегося, достигшего совершеннолетнего возраста (Приложение 1), в соответствии с Положением «О порядке обучения по индивидуальному учебному плану».

При возникновении необходимости организации обучения с использованием ресурсов сторонней (нескольких) организации данная Программа может быть реализована в сетевой форме взаимодействия по договору «О сетевой форме реализации образовательной программы», утверждённой приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020г № 882/391 (Приложение № 3).

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: сформировать у учащихся интерес, устойчивую мотивацию к занятиям боевыми искусствами, создать условия для освоения базовых знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта посредством тренировочных занятий.

Задачи:

Образовательные:

- формирование устойчивой мотивации к занятиям самбо;
- развитие физических данных средствами ОФП и СФП;
- знание простейших базовых техник, правильных боевых стоек и перемещений;

Личностные:

- воспитание чувства личной ответственности;
- развитие внутренней собранности, внимания;
- воспитание позитивного отношения, уважения к окружающим.

Метапредметные:

- развитие познавательных способностей, физических и морально-волевых качеств;
- воспитание умения ребенка работать в коллективе.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план.

		Количество часов			
№	Название разделов и тем	всего	теория	практика	Формы аттестации
1 модуль					
I	Теоретические занятия	10	10		Опрос
1.1	Вводное занятие.	1	1		Опрос по технике безопасности https://dush5.anapaedu.ru/distanczionnoe-obuchenie/
1.2	Основные правила поведения в спортзале	3	3		опрос
1.3	История развития самбо	3	3		опрос
1.4	Гигиена	3	3		опрос
II	Практические занятия	62			
2.1	Общая физическая подготовка	16		16	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	16		16	тестирование
2.3	Страховки	8		8	аттестация
2.4	Базовая техника	6		6	тестирование
2.5	Тактическая подготовка	6		6	тестирование
2.6	Подвижные игры	9		9	соревнования
III	Итоговое занятие	1		1	Тестирование опрос
	ИТОГО	72	10	62	
2 модуль					
I	Теоретические занятия	10	10		Опрос
1.1	Вводное занятие.	1	1		Опрос по технике безопасности
1.2	Основные правила поведения в спортзале	3	3		опрос
1.3	История развития самбо	3	3		опрос
1.4	Гигиена	3	3		Опрос тестирование https://dush5.anapaedu.ru/distanczionnoe-obuchenie/
II	Практические занятия	62			
2.1	Общая физическая	16		16	тестирование
2.2	Специальная физическая	16		16	тестирование
2.3	Страховки	8		8	тестирование
2.4	Базовая техника	6		6	тестирование

2.5	Тактическая подготовка	6		6	тестирование
2.6	Подвижные игры	9		9	соревнования
III	Итоговое занятие	1		1	Тестирование опрос
	ИТОГО	62	10	62	
	ВСЕГО	144	20	124	

1.3.2. Содержание учебного плана по первому и второму модулю.

Особенности обучения

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Педагогу нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

Тестирование выполнения определенных упражнений (комплекса упражнений) на занятиях позволит педагогу выбрать правильную методику для успешного освоения практической части Программы.

Методика контроля тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Раздел 1. Теоретические занятия

Теоретические знания являются неотъемлемой частью практических занятий. Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет установленное количество часов теории на практических занятиях. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5: <https://dush5.anapaedu.ru/distanczionnoe-obuchenie/>

1.1 Вводное занятие.

Теория: Беседа о боевом искусстве самбо. Знакомство с правилами техники безопасности: правила поведения на занятии; правила пожарной безопасности.

1.2. Основные правила поведения в спортзале

Этикет — это правила, принятые в обществе для регулирования отношений и предотвращения конфликтных ситуаций.

Этикет в боевых искусствах имеет огромное значение для формирования личности учащихся.

Одним из главных следствий соблюдения этикета в боевых искусствах, является воспитание дисциплины и самоконтроля. Контроль над эмоциями, несомненно, поможет нам найти компромисс в конфликтной ситуации, а дисциплина создает благоприятные условия для саморазвития и помогает избежать травм на тренировках.

Главное правило этикета в боевых искусствах – проявление внимания и уважения к другим без ожиданий.

В зале должны строго соблюдаться установленные правила поведения.:

1. Ученики должны быть вежливыми с тренерами и друг с другом
2. Ученики должны избегать конфликтов с окружающими
3. Необходимо бережно относиться к спортзалу и спортивному инвентарю
4. Недопустимо опаздывать на тренировку и пропускать занятия без уважительных причин
5. Недопустимо приходить на тренировку в грязной или неопрятной одежде
6. На тренировке ученики должны внимательно слушать преподавателя и старательно выполнять задания
7. После подачи сигнала, ученики должны немедленно прервать выполнение техники и быстро занять своё место в ряду с остальными.
8. Бесцельное хождение по залу категорически запрещается.
9. Когда ученику требуется о чём-либо спросить инструктора, он должен подойдите к инструктору, и ждать, пока инструктор сам не обратится к нему.
10. Нельзя покидать спортзал без разрешения тренера
11. Нельзя без разрешения тренера брать инвентарь, устраивать в зале игры.
12. Ученик должен уважать тех, кто занимается дольше него.
13. Разговоры в спортзале должны быть сведены к минимуму.
14. Ученики обязаны следить за чистотой в зале. Это долг каждого занимающегося.
15. Перед занятиями необходимо снять все украшения.
16. Если ученику сделали замечание за нарушение того или иного правила, он не должен рассматривать это как личное оскорбление. Соблюдение каждого из этих правил имеет решающее значение для безопасности и успешных тренировок.

Этикет и правила повседневной жизни существуют для того, чтобы облегчить общение между людьми и уменьшить риск непонимания. Позволяя держать ситуацию под контролем, этикет зачастую оказывается той узкой полосой, по которой проходит граница между жизнью и смертью.

1.1. История развития самбо

Самбо – отечественный вид спорта. Становление самбо пришлось на 1920-е—1930-е годы, когда молодое советское государство остро нуждалось в социальном институте, обеспечивающем его защиту, сплачивающем активных членов общества, а также способном стать эффективным инструментом социализации огромного количества беспризорных и безнадзорных детей и подростков.

Выпускник института дзюдо «Кодокан», обладатель второго дана В.С. Ощепков начинает преподавать дзюдо в качестве учебной дисциплины в Московском институте физкультуры, однако постепенно отходит от канонов дзюдо в поисках наиболее эффективных приемов, занимается обогащением и совершенствованием техники самозащиты, формируя основы нового вида единоборства. Со временем система самозащиты Спиридонова слилась с системой Ощепкова, и при непосредственном участии других основателей (А.А. Харлампиева, Е.М. Чумакова) образовалось современное самбо, сохранившее в своем составе два направления: спортивное и боевое.

С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство всестороннего физического развития человека, повышения его ловкости, силы, выносливости, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств. Уже в 1930-х гг. самбо входит в нормативы комплекса ГТО, разработанного при активном участии В.С. Ощепкова. Миллионы советских граждан с раннего возраста приобщались к основам самозащиты без оружия, укрепляли здоровье, воспитывали характер.

16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал Приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля (самбо)». «Эта борьба, — говорится в приказе, — сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза и некоторых лучших приемов из других видов борьбы, представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и прикладности вид спорта». Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки самбистов, а также создана «Всесоюзная секция борьбы вольного стиля (самбо)», позднее ставшая Федерацией самбо. В следующем году проходит первый чемпионат страны по новому виду спорта.

Начало Великой Отечественной войны прервало проведение чемпионатов СССР. Но война же стала жесткой проверкой жизнеспособности самбо в боевых условиях. Спортсмены и тренеры, воспитанные самбо, с честью защищали Родину, участвовали в подготовке бойцов и командиров, сражались в рядах действующей армии. Самбисты награждены боевыми орденами и медалями, многие из них стали Героями Советского Союза.

В 1950-е годы самбо выходит на международную арену и неоднократно доказывает свою эффективность. В 1957 году, борясь с венгерскими дзюдоистами, советские самбисты в двух товарищеских встречах

одерживают убедительную победу с общим счетом 47:1. Через два года самбисты повторили свой успех, уже во встречах с дзюдоистами ГДР. В преддверии олимпийских игр в Токио советские самбисты, борясь по правилам дзюдо, разгромили сборную Чехословакии, а затем победили чемпионов Европы по дзюдо, сборную Франции. В 1964 году советские самбисты представляют страну на Олимпийских играх в Токио, где дебютирует дзюдо. В результате триумфального выступления сборной СССР, занявшей второе место в общекомандном зачете, в Японии уже на следующий год создается собственная федерация самбо. Организуется обмен тренерами и спортсменами, переводится на японский язык методическая литература по самбо. Начинается процесс активного использования методик подготовки самбистов и способов ведения поединка в самбо для совершенствования дзюдо.

В 1966 году на конгрессе Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА) самбо официально признается международным видом спорта. 2000-е годы стали временем активного развития самбо, в первую очередь за счет укрепления региональных федераций самбо, повышения уровня государственной поддержки, роста финансирования, улучшения уровня подготовки спортсменов, развития системы спортивно-массовых мероприятий.

В 2003 году решением Госкомспорта России самбо было официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации.

Сегодня в России самбо входит в число наиболее массовых видов спорта. Благодаря своей доступности (не требует дорогостоящих спортивных сооружений и экипировки) и роли в социальной жизни общества, самбо развивается в 72-х субъектах Российской Федерации.

Самбо занимаются более 300 тысяч россиян, в том числе 60 тысяч юных спортсменов в 589 отделениях спортивных школ и клубах по всей России.

1.2. Гигиена

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5: <https://dush5.anapaedu.ru/distanczionnoe-obuchenie/>

Раздел 2

Практические занятия

2.1. Общая физическая подготовка

Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание
Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

Упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр.
Различные виды бега.

2.2. Специальная физическая подготовка

Страховка и само-страховка.

Боевые передвижения.

Основы базовых техник.

Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук, ног.

2.3. Базовая техника

1.Стойки:

2.Перемещения.

3.Захваты

4.Базовые приёмы

5. Страховки

2.4. Тактическая подготовка

Тактика — умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

2.5. Подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; «конный бой»; «петушинный бой»; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Раздел 3

Итоговое занятие.

Проводится диагностика уровня освоения программы теоретической части и практической части программы посредством опроса, выполнения практических упражнений или участием в соревновательной деятельности.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- появляется устойчивая мотивация к занятиям самбо;

Знать	Уметь
-простейшие элементы базовых техник -навыки правильных боевых стоек и перемещений, устойчивости, координации движений; -правила постановки корпуса; -о самбо, как о боевом виде искусстве; -правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях.	-исполнять простейшие элементы базовых техник; -перемещаться в базовых стойках; -правильно исполнять базовые техники; -строить отношения со сверстниками.

Личностные:

- развивается трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;
- воспитывается позитивное отношение и уважение к окружающим;
- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.

Метапредметные:

- развиваются познавательные способности, формируются физические и морально -волевые качества;
- формируется умение ребенка работать в коллективе.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1 Календарный учебный график.

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1 модуль							
1		Техника безопасности на занятиях самбо	1		Учебно-тренировочное занятие		опрос
2		ОРУ	2		Учебно-тренировочное занятие		
3		Зарождение и развитие самбо ОФП	2		Учебно-тренировочное занятие		
4		Подвижные игры	2		Учебно-тренировочное занятие		
5		ОРУ	2		Учебно-тренировочное занятие		
6		Обучение правильному выполнению упражнений ОФП	2		Учебно-тренировочное занятие		
7		Обучение кувырку вперед	2		Учебно-тренировочное занятие		
8		Эстафеты	2		Учебно-тренировочное занятие		
9		Обучение кувырку назад	2		Учебно-тренировочное занятие		
10		Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие		
11		Обучение падению через правое и левое плечо	2		Учебно-тренировочное занятие		
12		Эстафеты	2		Учебно-тренировочное занятие		
13		ОРУ	2		Учебно-тренировочное занятие		

14		ОФП	2		Учебно-тренировочное занятие		
15		Обучение падению назад и через голову	2		Учебно-тренировочное занятие		
16		Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие		
17		ОРУ	2		Учебно-тренировочное занятие		
18		Обучение падению в бок	2		Учебно-тренировочное занятие		
19		Личная и общественная гигиена	2		Учебно-тренировочное занятие		
20		Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие		
21		ОРУ	2		Учебно-тренировочное занятие		
22		Закаливание организма	2		Учебно-тренировочное занятие		
23		Повторение всех элементов самостраховок	2		Учебно-тренировочное занятие		
24		СФП (лазание по канату)	2		Учебно-тренировочное занятие		
25		Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	2		Учебно-тренировочное занятие		
26		Подвижные игры.	2		Учебно-тренировочное занятие		
27		Контрольные нормативы	2		Учебно-тренировочное занятие		
28		СФП (упражнение на резине)	2		Учебно-тренировочное занятие		
29		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		Учебно-тренировочное занятие		
30		ОРУ	2		Учебно-тренировочное занятие		
31		Обучение элементу акробатики «подъем с разгибом»	2		Учебно-тренировочное занятие		
32		СФП (лазание по канату)	2		Учебно-тренировочное занятие		

33		ОРУ	2		Учебно-тренировочное занятие		
34		Обучение элементу акробатики «колесо»	2		Учебно-тренировочное занятие		
35		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		Учебно-тренировочное занятие		
36		Повторение всех элементов самостраховок	2		Учебно-тренировочное занятие		
37		Итоговое занятие	1		Учебно-тренировочное занятие		Тестирование опрос
2 модуль							
37		Вводное занятие	1		Учебно-тренировочное занятие		опрос
38		ОРУ	2		Учебно-тренировочное занятие		
39		Обучение элементу акробатики «рондад»	2		Учебно-тренировочное занятие		
40		ОРУ	2		Учебно-тренировочное занятие		
41		СФП(упражнение на резине)	2		Учебно-тренировочное занятие		
42		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		Учебно-тренировочное занятие		
43		Обучение упражнению «забегание на мосту»	2		Учебно-тренировочное занятие		
44		ОРУ	2		Учебно-тренировочное занятие		
45		Обучение упражнению «перевороты на мосту»	2		Учебно-тренировочное занятие		
46		ОРУ	2		Учебно-тренировочное занятие		
47		Контрольные нормативы	2		Учебно-тренировочное занятие		
48		Повторение элементов акробатики	2		Учебно-тренировочное занятие		
49		СФП(упражнение на резине)	2		Учебно-тренировочное занятие		

50		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		Учебно-тренировочное занятие		
51		Эстафеты	2		Учебно-тренировочное занятие		
52		Повторение элементов акробатики	2		Учебно-тренировочное занятие		
53		СФП (лазание по канату)	2		Учебно-тренировочное занятие		
54		ОРУ	2		Учебно-тренировочное занятие		
55		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		Учебно-тренировочное занятие		
56		Контрольные нормативы	2		Учебно-тренировочное занятие		
57		СФП	2		Учебно-тренировочное занятие		
58		Повторение элементов акробатики	2		Учебно-тренировочное занятие		
59		СФП	2		Учебно-тренировочное занятие		соревнования
60		ОРУ	2		Учебно-тренировочное занятие		
61		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		Учебно-тренировочное занятие		
62		Контрольные нормативы	2		Учебно-тренировочное занятие		
63		СФП (лазание по канату)	2		Учебно-тренировочное занятие		
64		ОРУ	2		Учебно-тренировочное занятие		
65		Повторение элементов акробатики	2		Учебно-тренировочное занятие		
66		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		Учебно-тренировочное занятие		текущий
67		Эстафеты	2		Учебно-тренировочное занятие		
68		Повторение элементов акробатики	2		Учебно-тренировочное занятие		

69		СФП (упражнение на резине)	2		Учебно-тренировочное занятие		
70		Техника безопасности на занятиях самбо	2		Учебно-тренировочное занятие		
71		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		Учебно-тренировочное занятие		
72		Повторение элементов акробатики	2		Учебно-тренировочное занятие		
73		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		Учебно-тренировочное занятие		
74		Итоговое занятия	1		Учебно-тренировочное занятие		тестирование

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, определять время и онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий, выбор учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны тренера-преподавателя.

2.2. «Воспитание»

Цель воспитания по программе - 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.

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения обучающихся к физической культуре и спорту, к собственным нравственным позициям и этике поведения в обществе;
- приобретение опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе группы, применение полученных знаний,

организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культура самоконтроля своего физического состояния;
- стремление к соблюдению норм спортивной этики;
- уважение к старшим, наставникам;
- дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность;
- сознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского импровизированного спорта и спортивных достижений;
- стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), место положительного примера (педагога и других взрослых, детей); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей) 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.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки проведе ния	Практический результат, информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Спортивный праздник	Привлечение к регулярным занятиям физической культурой, повышение эмоционального настроения, воспитание взаимовыручки,	сентябр ь	Фото- и видеоматериалы с участием детей, в официальных ресурсах сети

		самостоятельности, чувства ответственности		Интернет учреждения
2	Участие в организации Спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»	Воспитание активной гражданской позиции, формирование лидерских и нравственно-этических качеств, популяризация идей волонтерства.	ноябрь	Фото- и видеоматериалы с участием детей, в официальных ресурсах сети Интернет учреждения
3	Школьный спортивный праздник «Спортивные елки»	Воспитание организованности, чувства коллективизма, доброжелательного отношения к соперникам, умения радоваться своим успехам и достижениям товарищей, работать в парах, потребность в физическом развитии.	декабрь	Фото- и видеоматериалы с участием детей, в официальных ресурсах сети Интернет учреждения
4	Спортивные состязания «Солдатский марафон»	Воспитание у учащихся чувства гордости и уважения к Российским Вооружённым Силам, осознания необходимости качественной подготовки к службе в рядах Вооружённых Сил формирование стремления к победе, гармонии совершенства, физического и духовного начала.	февраль	Фото- и видеоматериалы с участием детей, в официальных ресурсах сети Интернет учреждения
5	Декада по физической культуре и безопасности жизнедеятельности	Развитие у детей чувства личной ответственности за свое здоровье; формирование культуры здорового образа жизни; воспитание негативного отношения к вредным привычкам.	март	Фото- и видеоматериалы с участием детей, в официальных ресурсах сети Интернет учреждения

6	«День здоровья»	Формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья. Популяризация занятий спортом.	апрель	Фото- и видеоматериалы с участием детей, в официальных ресурсах сети Интернет учреждения
7	Участие в мероприятии, посвященном у Дню Победы	Воспитание патриотизма, формирование представления значимости события в истории Родины.	май	Фото- и видеоматериалы с участием детей, в официальных ресурсах сети Интернет учреждения
8	Участие в городских соревнованиях	Воспитание гармонично-развитой и социально-ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей РФ. Поддержка и развитие способностей и талантов у детей и молодежи, самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся	, согласно плану спортивных мероприятий в МО г.Анапа	Фото- и видеоматериалы с участием детей, в официальных ресурсах сети Интернет учреждения

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы в течение всего периода необходимо:

- помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое;
- раздевалки для учащихся;
- татами;
- зеркальная стена;
- спортивная стенка, брусья, турники, скакалки, канат.

Кадровое обеспечение.

Данную образовательную программу реализуют тренеры-преподаватели, педагоги дополнительного образования согласно штатному расписанию.

2.4. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов по программе «Самбо» носит вариативный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля (аттестации):

- текущий** (систематическая проверка учебных достижений учащихся, которая проводится тренером-преподавателем в течение учебного года);
- итоговый** (выявление уровня развития предметных способностей, метапредметных и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Показательные выступления;
- Открытая тренировка;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

2.5. Оценочные материалы

Для итогового контроля отслеживается: овладение знаниями в области боевого искусства, навыками исполнения простейших элементов, развитие физических способностей в процессе овладения основами самбо.

Форма проведения – в тренировочном процессе.

Диагностирование уровня освоения практических знаний, учащихся проводится по следующим критериям:

Уровень	Критерии
Высокий	Технически качественное и осмысленное исполнение элементов базовых техник, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний	Возможно допущение незначительных ошибок в выполнении сложных движений.
Низкий	Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыразительно выполненное элементов базовых техник, слабая техническая подготовка.

2.6. Формы контроля

В конце каждого модуля проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы (Приложение № 2).

2.7. Методические материалы

Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

Описание технологий

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровьесберегающего обучения.

Личностно-ориентированные технологии ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

Технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются *здоровьесберегающие технологии* — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах — это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся даются понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий,

заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

Дифференцированный подход к обучению.

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий, с одной стороны, учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимаются индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

Формы организации учебного занятия:

-беседа, тренировка.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

Алгоритм тренировочного занятия.

Этапы тренировочного занятия:

1 этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

3 этап - основной

Усвоение новых знаний, умений и навыков. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в

объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

Закрепление знаний, умений и навыков.

Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4 этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

5 этап - итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

6 этап - рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

7 этап: информационный.

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

2.8. Список литературы

Для педагога:

1. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020., - 192 с.
2. Жуков М.Н.. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. - М.: Академия, 2004. - 160 с.
3. Круцевич Т.Ю. - Теория и методика физического воспитания - Киев: Олимпийская литература, 2003. - С. 54-60.
4. Кузнецова И.В. - Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радио и связь, 2003. - 224 с.
5. Примерная программа по самбо для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). Авторы: С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В. Конаков. Издательство - М: Советский спорт, 2005.
6. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2016 Д.Л. Рудман. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: «Физкультура и спорт», - 232 с., ил.
7. Максимов, Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: Дивизион, 2020.
8. Е.М. Чумаков. Сто уроков самбо. - М.: «ФАИР-ПРЕСС», 1998. - 400 с., ил. - (Спорт).
9. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Под общей редакцией Н.М. Галковского, А.З. Катулина. Издательство «Физкультура и спорт». Москва, 1968.
10. А. Шестаков, В. Б. Самбо - наука побеждать / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В. Емельяненко. - М.: Олма Медиа Групп, 2020
11. Р.А. Школьников, Н.М. Галковский, А.А. Харлампиев. Самбо - вольная борьба в одежде. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. - 544 с., ил.

Для учащихся и родителей:

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016

4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014

Электронные ресурсы

1. Википедия. Свободная энциклопедия. Самбо. АП. URL. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Самбо>
2. Всероссийская федерация самбо. АП. URL. <https://sambo.ru/>
3. Борьба САМБО книжная полка. Список литературы, посвященный самбо. http://www.sambo.spb.ru/book/litsam/lit_s_g.htm
4. Краснодарская краевая общественная организация «Федерация по борьбе самбо и дзюдо» АП. URL. <https://sambo.ru/federation/regions/2/13/>
5. Международная Федерация Самбо (ФИАС). Официальный сайт. АП. URL. <https://sambo.sport/en/>

Директору МБУ ДО СШ №5

от _____

(ФИО родителей, законных представителей)

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу перевести на обучение (организовать обучение) по индивидуальному плану/ускоренное обучение (*ненужное зачеркнуть*) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

(наименование программы)

моего ребенка _____
(фамилия, имя, отчество ребенка (полностью))

Срок обучения с _____ по _____, продолжительность _____ часов

Форма обучения _____

« _____ » _____ 202__ г. _____ / _____
Подпись ФИО заявителя

Перевести на обучение по индивидуальному учебному плану (ускоренное обучение) с « _____ » _____ 20__ г. Приказ № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

(заполняется администрацией муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования)

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5**

Протокол проверки результативности образовательного процесса

20__/20__ учебный год

Вид спорта: _____

Тренер-преподаватель: _____

Группа _____

Цель диагностики: выявить относительный уровень освоения программы

Методы диагностики: 1. опрос, тестирование.

2. Наблюдение, просмотр.

Дата проведения теоретической результативности _____ Дата проведения практической результативности _____

	ФИ учащихся	Теоретическая подготовка учащихся	Практическая подготовка учащихся	Общеучебные умения и навыки учащихся	Учебно-организационные умения и навыки
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Н – низкий уровень. С – средний уровень. В – высокий уровень.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностик (выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой)
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	(Н) низкий уровень (знает не все термины); (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет); (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	Собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); (С) средний уровень (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	Контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	(Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью тренера-преподавателя); (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	(Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания тренера-преподавателя); (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	Контрольное задание
Общеучебные умения и навыки			

1. Учебноинтеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	(Н) низкий уровень умений, учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле тренера-преподавателя; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью тренера-преподавателя или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ исследовательской работы
2 Умение	Самостоятельность в	(Н) низкий уровень умений, учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с	Анализ

пользоваться компьютерными источниками информации	использовании компьютерными источниками	литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле тренера-преподавателя; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью тренера-преподавателя или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	исследовательской работы
Учебно-организационные умения и навыки			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле тренера-преподавателя); (С) средний уровень (В) высокий уровень (всё делает сам).	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	(Н) удовлетворительно (С) хорошо (В) отлично	Наблюдение

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы

Карта 2 для, группа № _____ вид спорта _____,

ФИО тренера-преподавателя _____

	ФИ учащихся	Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Поведенческие качества	Личностные достижения
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
1. Организационно - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	Терпения хватает меньше чем на ½ занятия; Терпения хватает больше чем на ½ занятия Терпения хватает на всё занятие	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия учащегося побуждаются извне; Иногда - самим учащимся; Всегда - самим учащимся;	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2 Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная нормальная	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Анкетирование
2. Интерес к занятиям	Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован извне; интерес периодически поддерживается самим учащимся; интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно.	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Тестирование
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) сторонний наблюдатель активное примирение	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение
2. Тип сотрудничества	Умение ребёнка сотрудничать	не желание сотрудничать (по принуждению) желание сотрудничать (участие) активное сотрудничество (проявляет инициативу)	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение

			(В)	
4. Личностные достижения учащегося				
1 Участие во всех мероприятиях учреждения	Степень и качество участия	не принимает участия принимает участие с помощью тренера-преподавателя или родителей самостоятельно выполняет работу	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Выполнение работы

**Договор о сетевой форме реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

г. Анапа

«_____» _____ г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 5 муниципального образования город-курорт Анапа (далее – МБУ ДО СШ № 5, действующего на основании устава, именуемое в дальнейшем «Базовая организация», с одной стороны, и _____ в лице директора _____, действующей на основании устава, именуемое в дальнейшем «Организация–участник», с другой стороны, заключили настоящий договор о нижеследующем:

1. Предмет Договора

1.1. Предметом настоящего Договора является реализация Сторонами дополнительной общеобразовательной программы спортивно-физкультурной направленности по виду спорта «_____»

(вид, уровень и (или) направленность программы, наименование программы)

с использованием сетевой формы (далее соответственно - сетевая форма, Образовательная программа).

1.2. Образовательная программа утверждается Базовой организацией.

1.3. Образовательная программа реализуется в период с «_____» _____ 202_ г. по «_____» _____ 202_ г.

**2. Осуществление образовательной деятельности при реализации
дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ**

2.1. Образовательная программы реализуется Базовой организацией, с использованием ресурсов (далее-Ресурсы) Организации-участника.

2.2. Организация-участник предоставляет Ресурсы, необходимые для реализации Образовательной программы в соответствии с приложением № 2 к настоящему Договору. При реализации Образовательной программы Ресурсы используются для обеспечения качества оказываемой образовательной услуги, соответствующего требованиям, установленным федеральным нормативным документам.

2.3. Минимальное число обучающихся по дополнительной образовательной программе (далее - обучающиеся) составляет ____ человек.

Поименный список обучающихся, направляется Базовой организацией в Организацию-участник до начала реализации Образовательной программы. При изменении состава обучающихся Базовая организация должна незамедлительно проинформировать Организацию-участника.

2.4. Обучающиеся зачисляются в Базовую организацию на период реализации Образовательной программы путём подачи заявления родителем (законным представителем) и регистрации, подачи заявки на информационном общедоступном портале АИС Навигатор дополнительного образования.

2.5. Расписание занятий по реализации Базовой организации Образовательной программы, в том числе время, место её реализации, определяются приложением № 1 к настоящему Договору.

2.6. Освоение обучающимися Образовательной программы в Базовой организации сопровождается осуществлением текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестацией, проводимой в формах, определенных учебным планом Образовательной программы, и в порядке, установленном локальными нормативными актами Базовой организации. Организация-участник оказывает содействие в организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

2.7. Организация-участник не позднее 5 рабочих дней с момента заключения настоящего Договора определяет лицо, ответственное за взаимодействие с Базовой организацией по предоставлению Ресурсов.

Об изменении указанного в настоящем пункте ответственного лица Организация-участник должна незамедлительно проинформировать Базовую организацию

3. Финансовое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

3.1. Стороны отдельно оговаривают, что заключение настоящего Договора не влечет возникновение финансовых обязательств. Предоставление материально-технических ресурсов и инфраструктуры Сторонами в двустороннем порядке осуществляются на безвозмездной основе.

Финансирование реализации Образовательной программы осуществляется за счёт средств субсидии на финансовое обеспечение выполнения муниципального задания Базовой организации.

3.2. Заключение настоящего Договора не влечет возникновение обязательств имущественного характера, связанных с реализацией настоящего Договора.

4. Срок действия Договора

4.1. Настоящий Договор вступает в силу со дня его заключения.

4.2. Настоящий Договор заключен на период реализации Образовательной программы, предусмотренный **пунктом 1.3** настоящего Договора.

5. Заключительные положения

5.1. Условия, на которых заключен Договор, могут быть изменены по соглашению Сторон или в соответствии с законодательством Российской Федерации.

5.2. Действие Договора прекращается в случае прекращения осуществления образовательной деятельности Базовой организации, приостановления действия или аннулирования лицензии на осуществление образовательной деятельности Базовой организации, прекращения деятельности Организации-участника, приостановления действия или аннулирования лицензии на осуществление образовательной деятельности Организации-участника.

5.3. Все споры, возникающие между Сторонами по настоящему Договору, разрешаются Сторонами в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

В случае наступления форс-мажорных обстоятельств срок исполнения обязательств по Договору отодвигается соразмерно времени, в течение которого будут действовать такие обстоятельства и/или их последствия.

5.4. Настоящий договор составлен в двух экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу, по одному экземпляру для каждой из сторон.

Изменения и дополнения настоящего Договора могут производиться только в письменной форме и подписываться уполномоченными представителями Сторон.

5.5. К Договору прилагаются и являются его неотъемлемой частью:

Приложение № 1 – Расписание учебных и иных занятий, согласованное Сторонами

Приложение №2 – Список предоставляемых ресурсов каждой из Сторон, необходимых для реализации Образовательной программы.

6. Адреса, реквизиты и подписи Сторон

Базовая организация

Организация–участник

Приложение № 2
к договору о сетевой форме реализации
дополнительной образовательной
общеобразовательной программы

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Базовой организации

«__»_____ 202_ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Организации-участника

«__»_____ 202_ г.

Расписание учебно-тренировочных занятий
По дополнительной образовательной программе по виду спорта _____

№ группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье

Приложение № 2
к договору о сетевой форме реализации
дополнительной образовательной
общеобразовательной программы

Список предоставляемых ресурсов каждой из Сторон, необходимых для реализации дополнительной образовательной программы подготовки

Базовая организация предоставляет следующие ресурсы:

1. дополнительная образовательная программа
2. тренер-преподаватель, педагог дополнительного образования
3. методическое сопровождение

Организация-участник предоставляет следующие ресурсы:

1. место проведения занятий;
2. проведение инструктажей по технике безопасности;
3. проведение инструктажей по использованию спортивного зала, инвентаря, по правилам поведения на учебно-тренировочных занятиях.