

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани

Казан шәһәре Идел буе районының “Олимп” балалар ижаты үзәге”
өстәмә белем муниципаль бюджет учреждениесе

Принята на заседании
Педагогического Совета
МБУДО ЦДТ «Олимп»
Протокол № _____
от «28» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ЦДТ «Олимп»
А.Г. Бариева
Приказ № 57/1
от «08» 09 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«САМБО»

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:
Хабибрахманов Равиль Кадимович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории*

г. Казань, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта образовательной программы.....	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «САМБО».....	9
3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «САМБО»	11
3.1. Учебно-тематический план программы 1-го года обучения	11
3.2. Учебно-тематический план программы 2-го года обучения	15
3.3. Учебно-тематический план программы 3-го года обучения	20
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «САМБО»	27
4.1. Содержание программы 1-го года обучения	27
4.2. Содержание программы 2-го года обучения	28
4.3. Содержание программы 3-го года обучения	29
5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ «САМБО»	31
5.1. Календарный учебный график 1-го года обучения	31
5.2. Календарный учебный график 2-го года обучения	38
5.3. Календарный учебный график 3-го года обучения	45
6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	52
6.1. Нормативные требования по ОФП, СФП и технической подготовке для учащихся по программе «САМБО»	52
7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «САМБО»	53
7.1. Обеспечение программы методической продукцией	54
7.2. Методы обучения, используемые при реализации программы	54
8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «САМБО»	56
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	57

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «САМБО»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Хабибрахманов Равиль Кадимович педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст учащихся	7–11 лет
5.3	Характеристика программы -тип программы -вид программы	- Модифицированная - Однопрофильная
5.4	Цель программы	Создание условий для повышения уровня здоровья, физического развития и подготовленности, формирования и совершенствования основных двигательных умений и навыков посредством приобщения детей к систематическим занятиям Самбо
6	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Формы обучения</i> – групповая, индивидуальная. <i>Методы обучения:</i> - словесные (беседа, объяснение); - наглядные (схемы, образцы, рисунки, презентации); - практические - физические упражнения; - игровой и соревновательный; - самостоятельная работа учащихся. Представленные методы используются комплексно.
7	Формы мониторинга результативности	- квалификационная книжка спортсмена; - мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга); - электронное портфолио достижений учащихся; - участие в соревнованиях и показательных демонстрациях.
8	Результативность реализации программы	В качестве показателей результативности реализации программы рассматривается участие учащихся в: - демонстрациях (показательных выступлениях); - командных матчах с соперниками того же возраста; - соревнованиях местного, районного, городского и республиканского уровней; - итоговых (нормативных) испытаниях в течение учебного года: в конце первого полугодия (декабрь-начало января) и в конце второго полугодия – (май/начало июня).
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2020
10	Рецензенты	Программно-экспертная комиссия МБУДО ЦДТ «Олимп»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа является углубленной, т.е. предполагает закрепление и совершенствование учащимися освоенных на предыдущем этапе обучения знаний, двигательных умений и навыков, дальнейшее развитие физических качеств, повышение уровня физического развития и физической подготовленности. Программа «Самбо» является модифицированной, составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» (МБУДО ЦДТ «Олимп») Приволжского района города Казани, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре, Программы развития Центра «Разноцветный мир Олимпограда», Программы «Альтернатива» по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в среде учащихся.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, учреждений дополнительного образования, программ общеобразовательных учреждений «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» (рекомендованы Главным управлением развития общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации, 1996 год) и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Новизна и оригинальность программы «Самбо» в том, что в условиях предъявления учащимся посильных требований к освоению учебного материала ее реализация способствует формированию высокого уровня овладения знаниями, двигательными умениями и навыками, а также физического развития и физической подготовленности.

Актуальность программы заключается в приобщении учащихся к ведению здорового образа жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, повышении уровня психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы «Самбо» основана на постепенном и планомерном переходе от простого к сложному, систематичности и последовательности в процессе освоения учебного материала, а также его преемственности по отношению к предыдущему (начальному) этапу обучения (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо»).

Основная цель образовательной программы «Самбо»: *создание условий для повышения уровня здоровья, физического развития и подготовленности, формирования и совершенствования основных двигательных умений и навыков посредством приобщения детей к систематическим занятиям баскетболом.*

Исходя из заданной цели, сформированы следующие **задачи**:

1. Образовательные:

- ✓ Формировать у учащихся знания правил игры в Самбо, техники, тактики, правил судейства и организации проведения соревнований по Самбо;
- ✓ Сформировать у учащихся потребность и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом (в частности Самбо), здоровому образу жизни;
- ✓ Развить и совершенствовать основные технические и тактические умения и навыки в Самбо.

2. Развивающие:

- ✓ Укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
- ✓ Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- ✓ Способствовать развитию основных физических качеств и индивидуальных способностей личности;
- ✓ Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- ✓ Содействовать расширению спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- ✓ Сформировать дружный, сплоченный коллектив способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- ✓ Способствовать воспитанию у учащихся необходимых морально-волевых качеств и формировать умение проявлять их в необходимых игровых ситуациях;
- ✓ Пропагандировать ведение здорового образа жизни;
- ✓ Развивать механизмы, обеспечивающие расширение взаимодействия педагогического коллектива с детьми и родителями.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст учащихся по программе 7-11 лет. В объединение принимаются учащиеся, прошедшие начальный медицинский осмотр и желающие, имеющие на момент зачисления минимальный уровень физического развития и двигательной подготовленности. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. В течение учебного года возможен добор и отчисление отдельных учащихся.

В целях рациональной организации образовательного процесса, в соответствии с целями коллектива учреждения, осуществления действенного управления его эффективностью, создания приемлемых условий для обучения и воспитания учащихся и работы сотрудников учреждения, получения ожидаемых результатов организация образовательного процесса осуществляется следующим образом:

- продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (недельная нагрузка 4 часа);
- годовая нагрузка – 144 часа;
- минимальное количество учащихся в группе 12-15 чел.

Формы и режим занятий.

В качестве *основного принципа* организации учебно-воспитательного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути игры в баскетбол, с позиций возникающих и создающихся в ходе игр, ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественных и постепенных повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям баскетболом.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (лекции), работа по индивидуальным планам, медицинский контроль, участие в соревнованиях, товарищеских встречах, контрольных и итоговых матчах.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В процессе обучения учащиеся осваивают определенные знания умения, навыки. В содержание деятельности прослеживаются следующие этапы формирования навыков и умений:

Создание предпосылок. Техника и тактика контактных единоборств и соревнований довольно сложны. Для их освоения и применения в соревнованиях необходима

предварительная подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. Важное значение имеет и психологическая подготовка. Прежде чем обучить учащихся технике и тактике, необходимо дать им разностороннюю физическую подготовку, уделяя ей должное внимание на каждом занятии. Одновременно с этим прививается любовь к систематическим занятиям, учащиеся готовятся в психологическом отношении.

Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им. Обучение новому техническому приему или тактическому действию начинается с создания представления о нем. С этой целью учащимся объясняют назначение определенного приема, движения и показывают его. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действия). Для создания представления о техническом приеме и тактическом действии используются специальные схемы. Важно, чтобы учащиеся поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением педагога. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его. Первые упражнения выполняются в простейших условиях, затем условия усложняются и учащимся предоставляется возможность для развития самостоятельности. Как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию.

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе поединка разгрузить сознание для решения тактических задач.

Формы организации детей.

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации детей: групповая, индивидуальная, работа в парах.

- Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении техники и основ тактики Самбо. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех учащихся.

- Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные учащиеся отстают в физической, тактической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке учащихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

- Дистанционная форма обучения – осуществляется при необходимости при помощи платформы ZOOM, почтовых сервисов, мессенджера WhatsApp, социальных сетей «В Контакте» и «Instagram».

Основополагающие принципы, реализуемые программой:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Учащиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Планируемые результаты освоения программы:

- ✓ Сохранность контингента учащихся - 80-85%;
- ✓ Выполнение контрольных нормативов 90% учащихся;
- ✓ 50% учащихся привлечены к работе по проведению традиционных мероприятий МБУ ДО ЦДТ «Олимп»;
- ✓ 60% учащихся участвуют в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
- ✓ 70% учащихся овладели навыками инструкторско-судейской практики;
- ✓ Положительная динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта как минимум у 95% учащихся;
- ✓ Созданы детские активы во всех учебных группах.

Ожидаемые результаты после 1-го года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- ✓ получают теоретические сведения о Самбо, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ улучшат общую физическую подготовку и освоют упражнения СФП;
- ✓ обучатся игровой ориентации в спортивно-игровых спаррингах Самбо;
- ✓ улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- ✓ научатся перемещаться скользящими в разных направлениях приставным и скрестным шагом;
- ✓ будут уметь противодействовать захвату куртки (рукава/пояса/ворота/отворота), ног/ноги;
- ✓ научатся крепкому захвату куртки (рукава/пояса/ворота/отворота), ног/ноги без зрительного контроля;
- ✓ научатся выводить соперника из равновесия рывками в разных направлениях, захватив куртку/ноги;
- ✓ научатся основным броскам: скручиванием, задней подножкой и передней подножкой, выхватом ноги, через бедро, через спину с колен, зацепом изнутри и снаружи, подножкой на пятке, боковой подсечкой;
- ✓ научатся защитам от основных бросков и контрброскам;
- ✓ научатся борьбе на коленях: простым сваливаниям, защитам, удержаниям по 5, 10, 15 секунд и выходам из положения снизу;
- ✓ будут уметь выполнять основные броски в движении в разных направлениях;
- ✓ научатся входить в бросок и выполнять бросок стоя, в падении, соединяя бросок с быстрым захватом на удержание;
- ✓ научатся падениям со страховкой в разных направлениях.

Ожидаемые результаты после 2-го года обучения

К концу второго года обучения учащиеся:

- ✓ получают новые теоретические сведения о Самбо, о влиянии физических упражнений на самочувствие, физическое сложение и пять основных качеств самбиста: быстрота, сила, выносливость, гибкость и координацию;
- ✓ ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- ✓ повысят общую физическую подготовку и освоют упражнения СФП;
- ✓ улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям самбо и научатся соблюдать простейшие правила спортивного режима;
- ✓ научатся свободнее перемещаться по ковру скользящими шагами в зависимости от тактической задачи в разных направлениях;
- ✓ будут уметь противодействовать сопернику намеревающемуся взять невыгодный захват куртки (рукава/пояса/ворота/отворота), ног/ноги;

- ✓ научатся крепкому захвату куртки (рукава/пояса/ворот/отворота), ног/ноги с последующим выведением из равновесия в нужную сторону;
- ✓ научатся выводить соперника из равновесия рывками в разных направлениях, захватив куртку/ноги, с последующим броском и удержаниям;
- ✓ научатся использовать основные броски в спаррингах и выполнять 30-секундные удержания и болевые приёмы на разгиб локтя/стопы, на выкрут/закрут локтя;
- ✓ научатся основным броскам: через локоть, мельница с колен, одноимённый зацеп, подножка на пятке сбоку/спереди/сзади, накрывание, бросок одноимённым захватом отворота, выхват ног, сбивание за пятку, через спину с колен, зацепом изнутри и снаружи стоя/в падении, подсечкой сзади/изнутри;
- ✓ научатся защитам от основных бросков и контрброскам.

Ожидаемые результаты после 3-го года обучения

К концу третьего года обучения учащиеся:

- ✓ получат сведения о развитии Самбо за рубежом и известных самбистах, о способах развития пяти основных качеств самбиста: быстроте, силы, выносливости, гибкости и координации;
- ✓ узнают о способах соблюдения правил техники безопасности и пожарной безопасности в разных ситуациях;
- ✓ повысят специальную физическую подготовку;
- ✓ научатся разным тактическим приёмам Самбо;
- ✓ будут уметь противодействовать сопернику, навязывающему разные захваты куртки (рукава/пояса/ворот/отворота), ног;
- ✓ научатся применять обманные движения в борьбе за выгодный бросковый захват куртки (рукава/пояса/ворот/отворота), ног/ноги или ситуацию для броска;
- ✓ научатся выводить соперника из равновесия рывками в разных направлениях, захватив куртку/ноги, с последующим использованием ситуации для коронного броска;
- ✓ научатся использовать основные броски в спаррингах и выполнять 20-секундные удержания и болевые приёмы на разгиб локтя/стопы, на выкрут/закрут локтя в аттестационных и спортивных поединках;
- ✓ научатся основным броскам стоя/с колен: через локоть, мельница, зацепы стоя/в падении, накрывание, бросок одноимённым захватом отворота, подножки, выхваты ног спереди/в сторону, сбивания толчком.
- ✓ научатся защитам от бросков и 2-3 контрброскам на каждый изученный бросок.

Способы проверки реализации образовательной программы:

- ✓ повседневное систематическое наблюдение (текущий мониторинг);
- ✓ участие в товарищеских встречах, спортивных праздниках, конкурсах;
- ✓ участие в выполнении нормативов, в аттестациях на пояса и соревнованиях.

Мониторинг реализации программы осуществляется два раза в год (в середине и в конце учебного года). Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение цветного пояса/спортивного разряда.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- ✓ спортивные праздники, конкурсы;
- ✓ матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- ✓ соревнования местного, районного, городского и республиканского уровней.
- ✓ контрольные (нормативные) испытания и упражнения (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).

Формы и способы фиксации результатов:

- ✓ мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга);
- ✓ личная книжка спортсмена;
- ✓ в электронных файлах ЦДТ и личных делах.