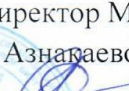


Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования исполнительного комитета Азнакаевского
муниципального района» Республики Татарстан
Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования
«Центр детского творчества города Азнакаево»
Азнакаевского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНА И
УТВЕРЖДЕНА
на педагогическом совете
МБДО «ЦДТ г.Азнакаево»
Протокол № 1
от 07.09. 2021г.

ВВЕДЕНА
в действие приказом
от 07.09. 2021г. № 133
Директор МБДО «ЦДТ
г. Азнакаево
 Р.М.Хасанова
« 07 » 09 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Борьба»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7 - 14 лет

Срок реализации: 2 года (360 часов)

Автор-составитель:

Хаертдинова Кадрия Рифатовна,
педагог дополнительного
образования

Азнакаево 2020

Оглавление

1 Пояснительная записка.....	3-6 стр.
2 Учебный тематический план.....	7-8 стр.
3 Содержание программы.....	9-11 стр.
4 Планируемые результаты.....	12 стр.
5 Организационно-педагогические условия реализации программы.....	13 стр.
6 Форма аттестации/контроля и оценочный материал.....	14 стр.
7 Список литературы.....	15-16 стр.

1 раздел

Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Борьба» основными нормативными документами являются:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ.

2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р.

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10.

4. Приказ Министерства просвещения России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33660).

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа призвана сформировать у учащихся непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности, учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, создание благоприятных условий для физического развития детей.

Нормативная часть дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительной подготовки отделения спортивной борьбы, режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и

технической подготовке, условия зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки, рекомендуемую направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

По нормативным документам занятия в группах начальной подготовки можно начинать с 10 летнего возраста. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей дошкольного и младшего школьного возраста от 6 до 9 лет, желающих заниматься спортивной борьбой.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является логика подачи материалов в программе курса, которая основана на принципе от теории к практике. Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на лекционных занятиях, необходимо обязательно применить в практической деятельности для закрепления навыков в борьбе. Именно это умение применить теорию в практике, станет критерием успешности прохождения данного курса.

По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе могут заниматься дети в возрасте 7 – 14 лет, в том числе дети риска и дети с ОВЗ (имеющие общую заболеваемость).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает приобретение учащимися основных знаний о самообороне, технике и тактике борьбе, оказание первой доврачебной помощи, инструкторской деятельности в своем объединении борьбы; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по борьбе, многоборью.

Рекомендуемый минимальный состав группы в первый год – 15 человек. При наборе учащихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

На второй год обучения -12 детей, третий и последующие года -10 детей.

Занятия с учащимися проводятся для первого года обучения – 2 раза в

неделю по 2 академических часа и по учебному плану предусмотрено 144 часа, а для второго года обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа. По учебному плану предусмотрено 216 часов.

Формы обучения – очная.

Набор в группу – свободный, объединение – группа учащихся одного или разных возрастов.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Борьба» или ее частей возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий или проведение учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации учащихся.

Формы обучения и виды занятий:

- занятия лекционного типа с демонстрацией таблиц, фотографий, слайдов, видеофильмов и другого иллюстративного материала;
- самостоятельная работа детей с литературой;
- индивидуальные занятия;
- практические занятия.

Цель и задачи:

Цель: способствовать формированию духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности учащихся средствами занятий борьбой.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;

- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни;

-содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы: улучшение качества группы начальной подготовки, в том числе способных и одарённых детей, увеличение количества учащихся, заинтересованных потребностью ведения здорового образа жизни, физически и нравственно воспитанные, владеющие навыками самообороны, у учащихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Возможность педагогического мониторинга в течение нескольких лет, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей.

2 раздел
Учебный тематический план

1 год обучения

№ п\п	Перечень разделов/тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Устный опрос
2.	Простейшие акробатические элементы	18	4	14	Комбинированный
3.	Техника самостраховки	26	4	22	Решение проблемных ситуаций
4.	Техника борьбы в стойке	14	2	12	Комбинированный
5.	Техника борьбы лёжа	16	2	14	Комбинированный
6.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	22	6	16	Контрольные упражнения в спарринге
7.	Подвижные спортивные игры	44	-	44	Эстафета
8.	Итоговое занятие	2	2		
Итого		144	20	124	

2 год обучения

№ п\п	Перечень разделов/тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Устный опрос
2.	Техника самостраховки	16	4	12	Решение проблемных задач
3.	Тактика спортивного самбо	18	-	18	Комбинированный
4.	Техника борьбы в стойке	30	8	22	Комбинированный
5.	Техника борьбы лёжа	22	4	18	Комбинированный

6.	Правила проведения соревнований по самбо	18	12	6	Устный опрос
7.	Техника освобождения от удушения	50	8	42	Решение проблемных ситуаций
8.	Приемы защиты и обхватов	50	8	42	Решение проблемы
9.	Подвижные спортивные игры	8	-	8	
10.	Итоговое занятие	2	2	-	
Итого		216	48	168	

3 раздел Содержание программы

1 год обучения

Тема 1: Вводное занятие- 2 часа.

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы – 18 ч.

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки – 26 ч.

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке – 14 ч.

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа – 16ч.

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевероты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с

захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов – 22 ч.

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки. Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты – 44 ч.

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Итоговое занятие – 2 ч.

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

2 год обучения

Тема 1: Вводное занятие – 2 ч.

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки – 16 ч.

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо- 18 ч.

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке – 30 ч.

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с

захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа – 22 ч.

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо – 18 ч.

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения – 50 ч.

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Приёмы защиты и обхватов – 50 ч.

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры. – 8 ч.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 10: Итоговое занятие – 2 ч.

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

4 раздел

Планируемые результаты

К концу 1 года обучения учащийся будет знать:

- правила и основные термины, используемые в самбо;
- значение тактической подготовки борьбы;
- уровни контрольных нормативов;
- технику выполнения бросков, захватов.

Уметь:

- выполнять простейшие приёмы самостраховки;
- выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере;
- выполнять приёмы борьбы самбо;
- применять приёмы самостраховки.

К концу 2 года обучения учащийся будет знать:

- правила проведения соревнований по самбо;
- тактику и тактику спортивного самбо;
- приемы защиты и обхватов.

Уметь:

- проявлять себя, как организаторы и судьи соревнований;
- выполнять элементы самостраховки в комбинации с другими передвижениями в условиях конкуренции;
- выполнять специализированные игровые комплексы с элементами спортивной борьбы, связанные с умением выводить противника из равновесия.

5 раздел

Организационно – педагогические условия реализации программы

Занятия объединения проводятся в спортзале, отвечающим санитарно-гигиеническим условиям, техническим требованиям.

Материально-техническое обеспечение:

- при необходимости: мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран);

- маты;

-резиновые и набивные мячи;

- скакалки;

- канат.

Обучать по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Борьба» может педагог, имеющий среднее профессиональное или высшее педагогическое образование.

6 раздел

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации. Контроль проводится в конце каждой темы в форме: контрольных нормативов, контрольных упражнений в спарринге, бесед с учащимися, устного опроса, решения проблемных ситуаций, эстафеты.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамоты, дипломы, фото.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, участие в соревнованиях.

Методы обучения: словесный метод, метод показа, индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой метод, метод показа, парный спарринг.

Педагогические технологии, применяемые в обучении:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология игровой деятельности;
- коммуникативная технология обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

7 раздел

Список литературы

1. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
2. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
3. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
5. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
6. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
7. 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.
8. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физической направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
9. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
10. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
11. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
12. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
13. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013

14. 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
15. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
16. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
17. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
18. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
19. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
20. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.

Электронные ресурсы

1. <https://infourok.ru>
2. <https://nsportal.ru/>
3. <https://sambo.sport.ru>

В данном документе прошнуровано,
пронумеровано и скреплено печатью

16 (шестнадцать) листов

Директор МБОУ «ЦДТ г. Азнакаево»


Р.М. Хасанова