

муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»



Утверждаю
директор MAOU DO «ЦДТ»
М.А. Шульман
Приказ № 84/1-2 от 02.05.2024г.

**КРАТКОСРОЧНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Самбо летом»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-13 лет
Группа спортивной подготовки
Срок реализации: 18 часов

Составитель:
Егоров Егор Сергеевич -
педагог дополнительного образования

г. Биробиджан,
2024г.

Пояснительная записка.

Программа «Самбо летом» является краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей, которая направлена на продолжение учебно-тренировочного процесса по самбо обучающимися, занимающимися в спортивном клубе МАОУДО «ЦДТ», направление «Самбо» во время летних каникул.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Форма обучения – очная.

Срок реализации программы - 18 часов.

Уровень освоения программы - стартовый.

Возраст детей: данная программа предназначена для детей 8-13 лет.

Количественный состав обучающихся: группа 10-12 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа, всего 6 часов в неделю.

Основная форма проведения занятий - групповая. Применение групповых форм работы целесообразно использовать при разделении группы на подгруппы по степени освоения учебного материала. Особое внимание обычно уделяется подгруппе, отстающей в обучении от основного состава.

Методы обучения и воспитания - словесный, наглядный практический; поощрение, стимулирование, мотивация.

Нормативно-правовая база данной программы:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012г. № 1666 «О стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Национальный проект «Образование»;

- Национальный проект «Успех каждого ребёнка»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования, дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Санитарные правила СП 2.4.3648-20, Постановление от 28.09.2020г. №28);

- Постановление Правительства Еврейской автономной области от 11.02.2019г. № 22-пп «О государственной программе Еврейской автономной области «Развитие образования Еврейской автономной области» на 2018-2024 годы»;

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУДО «ЦДТ», приказ от 23.03.2022г. № 50/3-2.

Актуальность программы «Самбо летом» определяется необходимостью удовлетворения потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление, формирования навыков здорового образа жизни детей, занимающихся в спортивном клубе МАОУДО «ЦДТ» по направлению «Самбо».

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Отличительные особенности.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Занятия самбо позволяют приобщить обучающихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Цель программы: Организация летнего отдыха обучающихся спортивного клуба МАОУДО «ЦДТ» по направлению «Самбо», содействие нормальному физическому и психическому развитию ребенка, реализация его естественного двигательного потенциала.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо
- обучить техническим приемам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- познакомить с общим представлением о мире спорта.

2. Развивающие:

- развить двигательные способности обучающихся
- укрепить личностные качества обучающихся: выносливость, смелость, дисциплинированность
- сформировать социальную активность и ответственность.

3. Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества
- воспитать чувства «партнерского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи
- сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время
- сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Результатом реализации программы должна стать положительная динамика в развитии физических, морально-волевых качеств личности детей, развитие устойчивого

интереса и сознательного отношения к занятиям настольным теннисом, совершенствования своего мастерства, участие в соревнованиях.

Планируемые (ожидаемые) результаты.

Результаты обучения:

Предполагается, что в конце обучения учащиеся будут знать:

- правила поведения на ковре;
- требования, применяемые к технике бросков в стойке и партере, удержаний в партере, выполнение болевых приёмов и ударной технике;
- основы здорового образа жизни (питание, режим труда и отдыха, тренировочные нагрузки, профилактика вредных привычек).

Предполагается, что в конце обучения учащиеся будут уметь:

- применять на практике знания о здоровом образе жизни;
- бросать разным способом в стойке;
- бросать разным способом в партере;
- переводить борьбу из стойки в партер и на оборот;
- эффективно осуществлять удержания в партере;
- эффективно выполнять болевые приёмы в партере;
- переводить с удержания на болевой приём;
- эффективно, скоординировано и технично наносить удары руками и ногами

Результаты развития:

Обучающиеся:

- закрепят и совершенствуют технические приемы: борьбы в стойке, борьбы в партере, удержания в партере, выполнения болевых приёмов в партере; ударов руками и ногами
- будет развита потребность систематическими занятиями физической культурой и спортом в целом и к борьбе самбо в частности;
- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха, участие в соревнованиях;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма.

Результаты воспитания:

- воспитание нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые качества, сформированы ценностные ориентации и установки на спортивное совершенствование.

Учебно-тематический план группы спортивной подготовки

Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов
27.06.2024	Общая физическая подготовка. «Совершенствование бросковой техники в стойке (броски рывком)»	2
01.07.2024	Общая физическая подготовка. «Совершенствование бросковой техники в партере (рывок, ключик, высед, конёк, посадка)»	2

02.07.2024	Общая физическая подготовка. «Совершенствование бросковой техники в стойке (бросок через бедро и его разновидности)»	2
04.07.2024	Общая физическая подготовка. «Совершенствование техники удержания в партере (с боку/верхом/поперёк/со стороны головы, уход от удержания)»	2
08.07.2024	Общая физическая подготовка. «Совершенствование бросковой техники в стойке (задняя подножка и её разновидности)»	2
09.07.2024	Общая физическая подготовка. «Наработка болевых приёмов на руки»	2
11.07.2024	Общая физическая подготовка. «Перевод со стойки в партер с отработкой бросковой техники в партере (рывок, ключик, высед, конёк, посадка)»	2
15.07.2024	Общая физическая подготовка. «Совершенствование бросковой техники в стойке (бросок с захватом руки под плечо и его разновидности)»	2
16.07.2024	Общая физическая подготовка. «Наработка болевых приёмов на ноги»	2
	Итого:	18

15.07.2024	Общая физическая подготовка. «Совершенствование бросковой техники в стойке (бросок с захватом руки под плечо и его разновидности)»	2
17.07.2024	Общая физическая подготовка. «Наработка болевых приёмов на ноги»	2
	Итого:	18

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Тактика борьбы самбо» А.А. Харлампиев 1958 г.
2. «Самозащита без оружия (Самбо)» А.А. Харлампиев
3. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.: Новая школа, 1994. – 288 с.
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
6. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. «Боевые искусства Востока». Православный взгляд. М.: «Русский хронографъ», 2003 г.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. «Борьба самбо» А.А. Харлампиев (издание 3-е 1956 г.)
2. Пособие для учителей и родителей. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976 г.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. -109 с., исл. – (Физкультура и здоровье).

4. Глазырина Л.Д., Лопатник Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. Пособие и программа. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 208 с. (Библиотека учителя начальной школы).

5. Красикова И.С., Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., - 176 с.