

Управление образования Администрации города Иванова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ивановский городской Дворец детского и юношеского творчества

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «07» сентября 2023г.

Протокол № 1



Утверждаю  
Директор МБУ ДО Дворца творчества  
О.В. Колчева

Приказ от «07» сентября 2023 г. №102-д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
стартового и базового уровней

**«Борьба самбо как средство физического развития и воспитания»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:  
Рубцов Николай Валентинович,  
педагог дополнительного образования

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Борьба самбо, как средство физического развития и воспитания» (далее – Программа) разработана в 2010 году, реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Ивановском городском Дворце детского и юношеского творчества.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерство образования и науки России № 09-3242 от 18.11.2015 г.).

В 2023 году Программа переработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи программы	8
1.3 Содержание программы	10
1.4 Планируемые результаты по годам обучения	20
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	22
2.1 Условия реализации программы	22
2.2 Формы аттестации	23
2.3 Оценочные материалы	24
2.4 Методическое обеспечение	36
2.5 Календарный план воспитательной работы	40
2.6 Список литературы	43
Приложение	

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С 2010 года в Ивановском городском Дворце детского и юношеского творчества начала работать секция борьбы самбо спортивного клуба «СВЕТОФОР». Спортивный клуб «СВЕТОФОР» существует на базе средней школы № 63 по адресу: г. Иваново, ул. Академическая д. 5.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Борьба самбо, как средство физического развития и воспитания» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на детей в возрасте от 8 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами и рекомендациями:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон „Об образовании в Российской Федерации“ по вопросам воспитания обучающихся»

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

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

- Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2020 № 2945 - Р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

- Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2019-2025 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;

- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.;

- Федеральный проект «Патриотическое воспитание» до 2025 года;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации МО и НРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242);

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ивановского городского Дворца детского и юношеского творчества от 2015г, локальных актов Учреждения.

*Актуальность, новизна и отличительные особенности программы*

Программа разработана в соответствии с запросами социума, требованиями времени и развития общества.

Основным направлением данной Программы является нравственное и физическое воспитание подрастающего поколения через занятия спортивным разделом борьбы самбо, а также формирование всесторонне развитых подростков, адаптированных к жизни, имеющих твердую гражданскую позицию.

Программа способствует комплексному воспитанию подрастающего поколения (физическому, нравственно-эстетическому, гражданско-патриотическому, интеллектуальному), нацеленное на успешную социализацию и профилактику асоциального поведения детей.

*Адресат программы*

Данная программа на начальном своем уровне адресована детям 8-10 лет, которые обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения.

Говоря о физическом развитии детей 8-10 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 8-10 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

При реализации Программы учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса реализации программы, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом

Основная масса учащихся – это подростки 10 - 15 лет, которые именно в этом возрасте могут быть подвержены негативным влияниям (наркомания, алкоголь, курение, криминальные группировки). Этот показатель предъявляет особые требования к уровню психолого-педагогической компетенции и личностным качествам педагога, а также к организации учебно-воспитательного процесса.

Занятия ведутся с постоянным составом в разновозрастных группах или индивидуально (по звеньям) с детьми и подростками в возрасте от 10 до 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Набор проводится через собеседования. Члены клуба участвуют во всех городских, областных и в региональных соревнованиях, проводимых в г. Иваново и районных центрах области. Такие результаты работы обусловлены четкой постановкой целей, задач и приоритетных направлений.

Данная учебная программа разделена на три этапа обучения, каждый из которых включает:

- I - ОФП и обучение основам спортивного раздела борьбы самбо
- II - выполнение спортивных разрядов;
- III - совершенствование спортивного мастерства и подготовка к судейству.

Каждый этап может длиться от года до трех лет, в зависимости от особенностей и возможностей обучающегося. Каждый учащийся занимается по индивидуальному плану развития, проходя периоды общефизической подготовки, изучения основ борьбы самбо, совершенствования спортивного мастерства, знакомства с основами судейства. В группах занимается более 60 воспитанников.

Форма обучения – *очная*. Однако, во время карантинных мероприятий возможно применение других форм организации учебного процесса, в том числе дистанционного. В этой ситуации можно использовать *дистанционные технологии* с применением интернет-ресурсов по организации и проведении учебных занятий.

Настоящая программа рассчитана на три года обучения и состоит из двух уровней.

*стартовый уровень* – группа первого года обучения

На данном уровне идёт освоение азов спортивной борьбы самбо, основ техники борцовских приемов, развитие необходимых навыков и умений при помощи занятия общефизической подготовкой учащихся, а также выявление способностей детей и развитие интереса подростка к выбранному виду спорта.

*Базовый уровень* – группы второго и третьего годов обучения

Учащиеся изучают более сложные броски, идет более глубокое изучение тактики ведения схватки, анализа и характера соревнований, а также изучение судейства, больше внимания уделяется физической подготовке. Перевод с этапа на этап проводится по результатам тестов, уровню физической подготовки, участия в различных турнирах, выполнения спортивных разрядов.

Для реализации цели и задач образовательной программы используются методики дифференцированного и индивидуального обучения. Среди методов обучения, используемых педагогом на *этапе изучения нового материала*, приоритетными являются – объяснение, демонстрация. На *этапе закрепления*

учебного материала в основном используются упражнения и самостоятельная практическая работа. Этап проверки полученных знаний включает в себя участие в турнирах и соревнованиях различного уровня, на которых учащиеся выполняют спортивные разряды. Для того чтобы отследить динамику, педагог два раза в год проводит педагогический мониторинг (по итогам 1 и 2 полугодия). Карта диагностики и нормативы представлены в приложении.

*Педагогические технологии:*

- педагогика сотрудничества;
- игровые технологии;
- технология групповой и парной работы;

*Структура занятия:*

- разминка;
- основная часть занятия;
- релаксация и восстановление после занятия;
- анализ занятия;

*Формы организации образовательного процесса*

Форма обучения – очная.

Во время карантинных мероприятий при реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные технологии (т.е. реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии обучающихся и педагога) с выбором приемлемых для каждой конкретной темы форм.

Формы организации учебного процесса:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

*Формы занятия:*

- круговые тренировки;
- парно-групповые занятия;
- игровые занятия;
- тренировочные спарринги;

*Формы отслеживания результатов:*

- зачеты;
- тесты;
- участие в турнирах различного уровня;
- выполнение разрядных нормативов.

*Режим занятий*

Таблица 1.

Уровень и год обучения	Наполняемость	Периодичность и продолжительность занятия	Общее количество часов в год

Стартовый уровень 1-й год обучения	15 чел.	2 раза в неделю по 2 часа – 4 часа в неделю	144 часа
Базовый уровень 2-й год обучения	12чел.	3 раза в неделю по 2 часа – 6 часа в неделю	216 часов
Базовый уровень 3-й год обучения	12 чел.	3 раза в неделю по 2 часа – 6 часа в неделю	216 часов

## 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

*Цель образовательной программы:* создание необходимых условий для полноценного духовного и физического развития, гражданского и патриотического становления подростков.

### Задачи:

#### *а) предметные*

- Изучение основ спортивной борьбы самбо в соответствии с возрастными, физическими особенностями организма и годом обучения, освоение навыков судейства.
- Физическое развитие, профилактика заболеваний у детей и формирование потребности в здоровом образе жизни.
- Совершенствование спортивного мастерства и получение спортивных разрядов.

#### *б) метапредметные*

- Развитие потребности в занятиях борьбой самбо и здоровом образе жизни.
- Развитие и дальнейшее совершенствование физических данных таких как: выносливость, быстрота реакции, внимание, ловкость, гибкость, ориентация в пространстве, психологическая устойчивость.

#### *в) личностные*

- Воспитание в каждом ребенке с учетом его индивидуальных особенностей лучших человеческих качеств (гуманность, порядочность, честность, ответственность, собранность, целеустремленность) на привлекательных примерах реальных личностей воспитанников секции и знаменитых спортсменов города, области, России.
- Знакомство учащихся с культурными памятниками и традициями России как фактор гражданско-патриотического воспитания.
- Создание комфортного микроклимата образовательного процесса, обеспечивающего каждому участнику чувство уверенности в себе, оптимистическое мироощущение и воспитывающего волевые и эмоциональные качества.
- Введение в практику анализа своих поступков и поведения сверстников с целью воспитания критического и требовательного отношения к себе и окружающим.



- Оказание влияния на семейное воспитание, укрепление связи подростков с родителями.
- Организация полноценного досуга учащихся секции и всех желающих подростков. Реализация воспитательного потенциала досуговых мероприятий, направленных на воспитание истинно мужских качеств у подростков, в том числе лишенных положительного мужского влияния в семье.

## 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеразвивающая программа

Программа «Борьба самбо, как средство физического развития и воспитания»

Стартовый (подготовительный) уровень

1 год обучения. (144 часа)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство спортивной борьбой самбо. Организационное собрание	6	4	2	мониторинг полученных знаний по изученному материалу. Инструктаж по технике безопасности
2.	Изучение истории возникновения борьбы самбо	2	2		мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
3.	Медицинский осмотр	2		2	Тестирование здоровья учащихся
4.	Изучение правил, страховки, разминочных упражнений	25	10	15	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
5.	Изучение акробатических упражнений	10		10	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
6.	Изучение борцовских стоек (захватов) и передвижения в борьбе	10	5	5	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
7.	Обучение основных приемов (простых): - выходы из равновесия - основные виды удержаний - передняя подножка - болевые приемы в партере - задняя подножка - броски за ноги	54	10	44	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
			1	6	
			1	6	
			1	6	
			2	15	
			1	6	
			4	5	

8.	игры	7	1	6	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
9.	тесты	3	1	2	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
10.	Лекции, встречи	3	2	1	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
11.	Соревнования. в соответствии с планом Федерации борьбы самбо	6		6	мониторинг полученных на соревнованиях результатов учащихся.
12.	Общефизические упражнения	16	4	12	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.

Всего: 144 ч.

Учебно-тематический план.  
 Дополнительная общеразвивающая программа  
 Программа «Борьба самбо, как средство физического развития и воспитания»  
 Базовый (основной) уровень  
 2 год обучения. (216 часов)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Медицинское обследование	2		2	Тестирование здоровья учащихся
2.	Организационное собрание (План по соревнованиям)	2	2		мониторинг полученных знаний по изученному материалу. Инструктаж по технике безопасности
3.	Изучение сложных бросков (базовая техника): - броски ногами  - броски со стойки и броски с колен	92	10	82	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
			5	35	
			5	35	
4.	Беседы со знаменитыми спортсменами, с психологом	8	8		мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
5.	Общефизическая подготовка	65	5	60	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
6.	Игры	10	1	9	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
7.	Подготовка к соревнованиям (психологическая)	5	5		мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
8.	Восстановление организма	10	2	8	

	после соревнований				
9.	Соревнования В соответствии с планом Федерации борьбы самбо	12		12	мониторинг полученных на соревнованиях результатов учащихся.
9.	Тесты	10	2	8	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.

Всего: 216 ч.

Учебно-тематический план.  
 Дополнительная общеразвивающая программа  
 Программа «Борьба самбо, как средство физического развития и воспитания»  
 Базовый (основной) уровень  
 3 год обучения. (216 часов)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Организационное собрание	2	2		
1.	Медицинское обследование	2		2	Тестирование здоровья учащихся
2.	Занятия по изучению бросков наивысшей сложности	50	5	45	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
3.	Общефизическая подготовка	51	5	46	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
4.	Тактика и стратегия борьбы самбо	8	8		мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
5.	Подготовка к судейству	10	5	5	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
6.	Отработка бросковой техники в борьбе	50	5	45	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
7.	Изучение навыков массажа и самомассажа	10	2	8	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
8.	Соревнования. Присвоение разрядов	33	2	31	мониторинг полученных на соревнованиях результатов учащихся.

Всего: 216 ч.

Педагог знакомит с основными понятиями обучающихся, озвучивая и демонстрируя технику выполнения и технику безопасности при выполнении данного упражнения. Затем учащиеся осваивают и отрабатывают упражнение на практике в форме тренинга, закрепляют в форме спарринга.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
« Борьба самбо, как средство физического развития и воспитания»».

Стартовый (подготовительный) уровень

1 год обучения. (144 часов)

### ***1. Знакомство с спортивной борьбой самбо***

- 1.1. Поведение учащихся на занятиях.
- 1.2. Понятие правил, понятие борьбы.
- 1.3. Заповеди поведения юных самбистов.
- 1.4. На развитие каких человеческих качеств направлены занятия по спортивной борьбе самбо
- 1.5. Перспективы занятий спортивной борьбой самбо
- 1.6. Составление расписания занятий в новом учебном году, подготовка спортивного инвентаря.

### ***2. Изучение истории возникновения борьбы самбо***

- 2.1. История развития борьбы
- 2.2. Классификация видов борьбы.
- 2.3. Разновидности стилей борьбы.
- 2.4. Гармоничное взаимоотношение человека и спорта.

### ***3. Медицинский осмотр***

- 3.1. Проверка здоровья в областном физкультурном диспансере.
- 3.2. Основы гигиены для борцов.

### ***4. Изучение правил, страховки, разминочных упражнений***

- 4.1. Разные виды ходьбы: простой шаг, приставной шаг на координацию движений; на внутренней стороне ступни, на внешней стороне ступни, на пятках для развития и укрепления голеностопных суставов.
- 4.2. Бег простой, с высоко поднятыми коленями, вперед спиной.
- 4.3. Всевозможные скручивания.
- 4.4. Разминка кистей, шеи, рук.
- 4.5. Упражнения на развитие мышц рук, ног, живота, спины и т.д.

### ***5. Изучение акробатических упражнений***

- 5.1. Кувырок (назад, вперед).
- 5.2. Переворот боком.
- 5.3. Переворот разгибом (с головы или рук).
- 5.4. Стойка на голове.
- 5.5. Упражнения на шею.

### ***6. Изучение борцовских стоек, дистанций, захватов***

- 6.1. Захват односторонний
- 6.2. Захват разносторонний
- 6.3. Захват двухсторонний
- 6.4. Захваты в партере и т.д.
- 6.5. Стойки – низкие, средние, высокие
- 6.6. Стойки на мосту.
- 6.7. удержание в партере.

**7. Обучение основных, простых приемов**

- 7.1. передняя подножка со стойки
- 7.2. задняя подножка со стойки
- 7.3. Бросок через бедро.
- 7.4. Бросок через спину захватом руки и пояса.
- 7.5. Бросок через бедро захватом двух рук.
- 7.6. Переворот рычагом в партере.
- 7.7. Переворот захватом 2-х рук снизу.
- 7.8. Переворот с захватом руки и ноги.
- 7.9. Удержание в партере.
- 7.10. Уходы с удержания.

**8. Игры**

- 8.1. Игра в регби на коленках с мячом и воротами.
- 8.2. Игра "Невод".
- 8.3. Игра "Утки охотники".
- 8.4. Игра "Петушиный бой".

**9. Тесты**

- 9.1. Упражнение, забегание в партере вокруг головы 30сек. -10 раз.
- 9.2. Подтягивание на перекладине - 6 раз.
- 9.3. Держать уголок -10 секунд.
- 9.4. Сделать бросок за 1 минуту -14 раз.
- 9.5. Отжаться от пола -15 раз.

**10. Лекции и встречи с интересными людьми**

- 10.1. Лекция о несовместимости спорта и курения, алкоголя, наркотиков.
- 10.2. Встреча с бывшими спортсменами, мастерами спорта по борьбе самбо

**11. Соревнования**

- 11.1. Классификационные соревнования.
- 11.2. Первенство города среди младших юношей.



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Борьба самбо, как средство физического развития и воспитания»  
Базовый (основной) уровень  
2 год обучения. (216 часов)

### **1. Медицинское обследование**

1.1. Прохождение мед. осмотра в областном физкультурном диспансере.

### **2. Организационное собрание**

2.1. План по соревнованиям на учебный год.

### **3. Изучение более сложных бросков**

3.1. Бросок подсечки

3.2. Бросок плечо с колен, со стойки

3.3. Бросок с захватом 2х рук.

3.4. Броски ногами (подхваты, отхваты. подсады).

3.5. Атака в партере на руки.

3.6. Атака в партере на ноги

3.7. защита в партере

### **4. Беседы со знаменитыми спортсменами нашего города**

### **5. Общефизическая подготовка**

5.1. Тренировка с гантелями.

5.2. Тренировка со штангой.

5.3. Тренировка на турнике.

5.4. Упражнения на мышцы брюшного пресса.

5.5. Упражнения со штангой или партнером на мышцы.

5.6. Упражнения на тренажере.

5.7. Броски на тренажере "Чучело". Отработка бросков.

5.8. Имитация бросков перед зеркалом.

### **6. Игры**

6.1. Игра борцовская, регби на коленях.

6.2. Разминочная игра "Футбол" в зале.

6.3. Эстафета из разминочных упражнений.

### **7. Психологическая подготовка к соревнованиям**

7.1. Правильное распределение нагрузки во время соревнований.

7.2. Распределение нагрузки во время борцовской схватки на соревнованиях.

### **8. Восстановление организма**

8.1. Восстановительный центр (сауна, бассейн, массаж).

8.2. Восстановление после соревнований.

## **9. Соревнования**

9.1. Первенство города Иванова. Турнир городов России с выездом в другой город или область.

## **10. Тесты**

10.1. Выполнение разрядов на соревнованиях.

10.2. За учебный год одержать не менее 8 побед над соперниками.

10.3. Подтягивание - 12 раз.

10.4. Отжимание - 30 раз.

10.5. Акробатические упражнения:

а) переворот разгибом;

б) встать со стойки на мост.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Борьба самбо, как средство физического развития и воспитания»

Базовый (основной) уровень

3 год обучения. (216 часов)

### **1. Теоретические занятия**

1.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1.2. Гигиена спорта, навыки закаливания.

1.3. Тактика ведения схватки на ковре.

1.4. Анализ соревнований и борьбы (разбор).

1.5. Лекция с психологом.

1.6. Лекция "Спорт как подготовка к службе в ВС России.»

1.7. Врачебный контроль. Мед. осмотр в областном физкультурном диспансере.

### **2. Занятие по изучению бросков наивысшей сложности**

2.1. Мельница с колен

2.2. Мельница со стойки.

2.3. болевые приемы со стойки на руки «висячка».

2.4. болевые приемы со стойки на руки «растяжка».

2.5. Болевые приемы на 2 ноги со стойки .

2.6. болевые приемы на 1 ногу со стойки.

2.7. Броски с захватом руки под плечо.

2.8. Бросок вертушка.

2.9. Комбинации приемов в стойке.

2.10. Комбинации приемов в партере.

2.11. Контрприемы и их применение.

### **3. Общефизическая подготовка**

3.1. Работа на тренажере.

3.2. Работа со штангой.

3.3. Турник.

3.4. Тренировка с гирей.

- 3.5. Кросс по пересеченной местности
- 3.6. Стойки на руках.
- 3.7. Занятие по подготовке мышц брюшного пресса.
- 3.8. Самостоятельная физическая подготовка.

#### **4. Подготовка к судейству**

- 4.1. Изучение правил.
- 4.2. Изучение судейства.
- 4.3. Судейство схваток на соревнованиях.

#### **5. Отработка техники в борьбе**

- 5.1. Борьба бросков наивысшей сложности в захватах.
- 5.2. Борьба в партере.

#### **6. Восстановительный центр и изучение навыков массажа**

- 6.1. Массаж, как восстановительный процесс.
- 6.2. Общий массаж.
- 6.3. Массаж отдельных групп мышц.
- 6.4. Самомассаж.

#### **7. Соревнования**

- 7.1. Первенство города Иванова.
- 7.2. Всероссийский турнир в г. Иваново.
- 7.3. Межрегиональные турниры в г. Иваново, Ивановской области и ближайших регионах.

#### **8. Присвоение разрядов и категорий**

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года – 01 сентября.

Продолжительность учебного года 45 недель, из которых:

- 36 недель отводится на реализацию ДООП;

#### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате овладения навыками борьбы на каждом этапе обучения ребенок обладает характеристиками психофизического развития в соответствии с возрастными нормами.

*1-й год обучения, стартовый уровень, в это время учащиеся осваивают:*

- основы ТБ при занятиях спортивной борьбой самбо;
- упражнения по страховке при выполнении различных приемов;
- разминочные упражнения;
- правила борьбы;
- простые приемы борьбы;

*соблюдают:*

- спортивные гигиенические нормы;
- нормы личной гигиены;

*обладают:*

- развитым чувством и коллективизма;

*умеют:*

- устанавливать и сохранять дружеские контакты;

*знают:*

- основы ТБ;
- правила спортивной борьбы самбо;
- правила личной и спортивной гигиены.

*2-й год обучения, базовый уровень.*

Учащиеся:

*осваивают:*

- более сложные приемы борьбы;
- тактику ведения борьбы;
- общефизические упражнения с тренажерами и снарядами (штанги, гири, гантели, борцовские куклы;

*выполняют:*

- нормативы 3, 2, 1, юношеских разрядов;

*выступают на соревнованиях:*

- городского уровня;
- областного уровня;
- межрегионального уровня.

*сохраняют:*

- потребность в здоровом образе жизни;
- желание общаться с друзьями по виду спорта;

*знают:*

- тактику ведения соревновательных схваток.

*3-й год обучения, базовый уровень.*

Учащиеся:

*осваивают:*

- приемы высшей категории сложности;
- основы судейства соревнований;
- методику организации и проведения соревнований;

*выполняют:*

- нормативы III, II, I взрослых разрядов, а также защищают звания кандидата в мастера спорта;
- упражнения боевого раздела борьбы самбо.  
*выступают на соревнованиях:*
- городского и областного уровней;
- регионального, межрегионального уровня;
- умеют:*
- тактически грамотно построить схватку на соревнованиях;
- знают:*
- историю борьбы самбо, знаменитых спортсменов города, области и России; основной тренерский состав г.Иваново и области.
- порядок регулирования своего веса в период подготовки к соревнованиям.  
*обладают:*
- гражданской позицией;
- волевыми качествами, направленными на преодоление трудностей, достижение благородных целей;
- навыками организации и проведения соревнований.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для выполнения образовательной программы необходима высокая мотивация обучающихся на изучение предмета, а также наличие следующего ресурсного обеспечения:

#### 1. *Нормативно-правовое обеспечение:*

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- дополнительная общеразвивающая программа по предмету;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Устав МБУ ДО Дворца творчества;
- Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО Дворца творчества.

#### 2. *Научно-методическое обеспечение:*

##### *а) предметное:*

- спортивные нормативы;
- наглядные пособия (видеоматериалы, учебные таблицы, схемы выполнения приемов борьбы на поясах);
- наличие библиотеки педагогической и профильной литературы;
- фото-, видео- и компьютерные материалы;

##### *б) психолого-педагогическое:*

- мониторинг результатов обучения ребёнка по Программе;
- психолого-педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса.

#### 3. *Материально-техническое обеспечение:*

- *помещение:* спортивный зал,  
тренажерный зал,  
душевая комната;
- *оборудование:* штанги,  
гири,  
гантели,  
борцовское чучело,  
шведская стенка,  
борцовский ковер;

#### 4. *Кадровые условия:* педагог дополнительного образования по профилю.

Педагог повышает свой профессиональный уровень на семинарах-практикумах, проводимых в рамках всероссийских турниров самбо, на семинарах и лекциях областной федерации.

Результативность деятельности педагога оценивается не только победами обучающихся в соревнованиях, но и в ходе мониторинга образовательного процесса на уровне Учреждения.

#### 5. Социокультурное обеспечение:

- совместная работа с родителями;
- интеграция с учреждениями дополнительного образования города и области, общеобразовательными школами, спортивными школами, Федерацией боевого и спортивного самбо г. Иваново, ивановской областной федерацией самбо;
- обеспечение участия детей в соревнованиях различного статуса.

#### 6. Технологическое обеспечение:

- использование самых разнообразных педагогических технологий: игровых, рефлексивных, коллективно-творческих, здоровье-сберегающих.

По результатам ежегодного анкетирования обучающихся выявлено, что ожидания интересной деятельности в объединении полностью оправдались. Главными своими жизненными ценностями педагог считает: здоровье, семью, образование, любовь к Родине.

## 2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В течение всего периода обучения осуществляется постоянный контроль освоения обучающихся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы.

*Текущий контроль* - наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения, способствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся - осуществляется на каждом занятии в виде опроса, наблюдения за результатами проверочных тестов (сложность заданий варьируется в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся, уровня обучения), словесной оценки работы, с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

#### *Промежуточный контроль*

Для отражения траектории творческого развития учащегося по Программе ведется мониторинг качества образования: предметный и компетентностный. Диагностика уровня сформированности ключевых компетентностей, а также развития личности учащегося, включая мотивационную, эмоционально-волевою и социальную сферу у учащихся осуществляется 2 раза в год,

На всех этапах обучения в качестве основных форм промежуточного контроля используются: индивидуальное наблюдение педагога; отслеживание динамики участия и результативности на турнирах и соревнованиях по самбо.

На всех этапах обучения проводится анкетирование детей и их родителей на предмет удовлетворенности психофизическим состоянием и уровнем

подготовки по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

#### *Итоговый контроль*

Формы контроля:

- анализ мониторинга качества образования;
- проведение спортивных турниров по самбо среди учащихся внутри коллектива
- участие в турнирах и соревнованиях по самбо муниципального и регионального статуса.

Контроль за ходом выполнения программы осуществляется непосредственно педагогом, ее реализующими, путем использования специально разработанных тестов, викторин, самостоятельного решения учащимися спортивных заданий. Степень выполнения программы находится под контролем администрации МБУ ДО Дворца творчества.

### 2.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

К оценочным материалам реализации программы относятся:

- мониторинг освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы:
- предметный мониторинг: на каждого ребенка оформляется диагностическая карта, в которой отражены уровни освоения Программы, а также уровни сформированности ключевых компетентностей.
- выборочный психологический мониторинг психологической службой Дворца творчества;



*Карточка мониторинга освоения программы объединения «спортивный клуб «Светофор»*

№ п/п	ФИ ребенка	Подтягивание на перекладине, 12 раз		Сгибание рук в упоре лежа, 15 раз		Приседания и выпрыгивания, 30 раз		«Складной нож», 15 раз на время		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимн. стенке		Забегание на мосту: 5-влево, 5-вправо		Перевороты на мосту, 10 раз		Перевороты на мосту, 15 раз		Броски манекена подворотом за 20 с		ИТОГ
		1 пол.	2 пол.	1 пол.	2 пол.	1 пол.	2 пол.	1 пол.	2 пол.	1 пол.	2 пол.	1 пол.	2 пол.	1 пол.	2 пол.	1 пол.	2 пол.			
1																				
2																				
3																				

Уровни освоения программы: В – высокий, Д – достаточный, Н – низкий, 0 – не изучали.

**Итог:** В - \_\_\_\_ чел.; Д - \_\_\_\_ чел.; Н - \_\_\_\_ чел.

**Мониторинг**  
 освоения обучающимися образовательной программы и уровень сформированности компетентностей  
 групп МБУДО Дворца творчества педагога дополнительного образования Рубцова Н.В.

\_\_\_\_\_ 202\_\_ года

Спортивно-краеведческий отдел

№ п/п	Фамилия, имя	Предметный мониторинг				Общекультурные, коммуникативные, социально-трудовые				Учебно-познавательные, информационные				Включённость родителей в образовательный процесс			
		Группа №1	1	2	3	4	А	В	С	Д	А	В	С	Д	А	В	С

Итого

В - чел.

Д – чел

н – чел

*Карта освоения обучающимся дополнительной общеразвивающей программы  
(компетентностный мониторинг)*

Оценка педагогом результативности освоения программы						
Возраст	Компетентности	Показатели	Уровни освоения программы			
			<i>Знает, но не применяет А</i>	<i>Умеет, применяет с подсказкой В</i>	<i>Может, применяет самостоятельно С</i>	<i>Проявляет инициативу D</i>
<b>Младший школьный возраст</b>	<b>Коммуникативные Социально- трудовые</b>	<p><i>Этика отношений:</i> - в семье</p> <p>- тип сотрудничества в коллективе (отношение ребёнка к общим делам объединения) (группа, объединение, отдел, во Дворце в целом)</p> <p>- к труду</p>	<p>Эгоист, потребительское отношение к родителям</p> <p>Избегает участия в общих делах Обособлен, «тянет одеяло на себя».</p> <p>Интерес отсутствует.</p>	<p>Прислушивается к замечаниям родителей</p> <p>Участвует в деятельности объединения при побуждении извне. Умеет работать в команде, но по подсказке педагога</p> <p>Минимальные трудовые навыки (по напоминанию или просьбе педагога)</p>	<p>С уважением и любовью к родителям</p> <p>Участвует в общих делах объединения. Умеет работать в команде, оказывает помощь товарищам.</p> <p>Самостоятельно организует свое рабочее место, предлагает помощь товарищам.</p>	<p>Инициативен в общих делах. Лидер. Активно оказывает помощь товарищам.</p> <p>Ответственно относится к общественно-полезному труду.</p>
		<i>Умение организовать элементарную трудовую деятельность</i>	<p>Не выделяет предмет труда с его особенностями (даже при помощи взрослого). Качество выполнения трудовых действий и</p>	<p>Предмет труда и его особенности, значимые для труда, выделяет с помощью педагога. Отдельные трудовые операции осуществляет</p>	<p>Самостоятелен при определении предмета труда, вычленяет его особенности</p> <p>Все трудовые действия выполняет</p>	<p>Планирует самостоятельные действия.</p> <p>Проявляет творчество при выполнении</p>

			качество результата низкие.	достаточно самостоятельно, но некачественно.	достаточно качественно и самостоятельно	трудовых действий.
<b>Общекультурная компетенция</b>	<i>Культура поведения</i>  <i>Культуры внешнего вида, одежды, общее представление о культуре оформления рабочего места.</i>	Достаточный уровень знаний о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо».  Владеет первоначальными знаниями и умениями, но не использует их на практике.	Использует в поведении знания о том, как необходимо вести себя в различных ситуациях при побуждении извне. Владеет первоначальными знаниями и умениями, обращает внимание на свой внешний вид, содержит рабочее место в порядке по принуждению извне (по напоминанию педагога, взрослого).	Владеет навыками культуры поведения.  Опрятен, аккуратен, рабочее место самостоятельно приводит в порядок.	Владеет навыками культуры поведения, при необходимости выступает в качестве лидера. Предлагает свою помощь в оформлении рабочих мест, кабинета товарищам, педагогу.	
	<i>Отношения со взрослыми</i>	Испытывает неловкость и дискомфорт при попытках общения.	Учащийся пытается самостоятельно вступить в беседу, используя усвоенный простой способ коммуникации.	Внимательно слушает собеседника, поддерживает беседу.	Пытается самостоятельно строить способ общения в незнакомых условиях.	
<b>Учебно-познавательные Информационные</b>	<i>Умение поставить задачу, цель.</i>	Имеет общее представление. Может поставить себе познавательную задачу, но	Учащийся может поставить цель и организовать ее достижение при помощи взрослого.	Учащийся самостоятельно ставит перед собой цель и организывает ее	Учащийся самостоятельно ставит перед собой цель и организывает ее	

		<i>Анализ, самооценка своей учебно-познавательной деятельности, умение формулировать выводы</i>	самостоятельно достигнуть цель не может.  Анализирует свою деятельность неполно, отмечает только успехи.	Анализирует свою деятельность совместно с педагогом.	достижение.  Адекватно оценивает результаты своей деятельности.	достижение, умеет пояснить ее, выдвигает гипотезы.  Адекватно оценивает результаты своей деятельности. планирует самостоятельную дальнейшую познавательную деятельность.
	<b>Включенность родителей в образовательный процесс</b>	Степень участия семьи в образовательном процессе	Родители не препятствуют занятиям ребенка в объединении. Соблюдают нейтралитет. Мои родители не проявляют интереса к моим занятиям.	Родители проявляют интерес к занятиям, интересуются его успехами, морально поддерживают.	Родители – участники образовательного процесса.	Мои родители – активные участники образовательного процесса (посещают мастер-классы, мероприятия, проводят мастер-классы, делятся педагогическим опытом и т.д.)
<b>Средний школьный возраст</b>	<b>Социально-трудовая, коммуникативная компетентности</b>	<i>Трудовая деятельность</i>	Учащийся не всегда охотно включается в трудовую деятельность, трудовые действия поспешные, некачественные.	Учащийся охотно принимает и включается в трудовую деятельность, трудовые действия не всегда качественные.	Учащийся охотно принимает и включается в трудовую деятельность, проявляет старательность в выполнении трудовых действий.	Учащемуся нравится трудиться. Все действия выполняет умело, качественно..
		<i>Поведение в социуме</i>				Выступает в роли

		- <i>коллективная деятельность;</i>	В коллективном труде предпочитает "труд рядом".	В коллективном труде предпочитает "труд рядом"	Охотно включается в коллективные формы трудовой деятельности, но исполняет роль помощника	организатора в коллективных формах детской трудовой деятельности; доброжелательно распределяет работу, взаимодействует с другими детьми.
		<i>Навык социальной активности</i>	Учащийся взаимодействует с членами группы. Знает правила поведения, владеет нормами социальной активности, но не контролирует себя. Создает конфликтные ситуации. Нет осознанной мотивации для успешного взаимодействия. Подчиняется правилам, установленным в коллективе.	Учащийся взаимодействует с членами группы, договорившись о процедуре. Соблюдает правила, но не может самостоятельно организовать себя в критической ситуации. Принимает право на ошибку, но после объяснения педагога. Участвует в благотворительных акциях по просьбе педагога.	Учащийся совместно с членами группы получает результат взаимодействия. Способен услышать, понять и принять иное мнение. Обладает организаторскими способностями, но не берет на себя лидерство, ответственность за коллективную работу. Участвует в благотворительных акциях.	Проявляет инициативу Активен Бреет на себя ответственность. Способен принять на себя некоторые обязанности педагога. Может повлиять на коллектив.
	<b>Включенность родителей в образовательный процесс</b>	Степень участия семьи в образовательном процессе	Родители не препятствуют занятиям ребенка в объединении. Соблюдают	Родители проявляют интерес к занятиям, интересуются его успехами,	Родители – участники образовательного процесса.	Мои родители – активные участники образовательного процесса (посещают мастер-классы,

			нейтралитет.	морально поддерживают.		мероприятия, проводят мастер-классы, делятся педагогическим опытом и т.д.)
<b>Общекультурные компетентности</b>	<i>Общечеловеческая культура.</i>	<i>Художественно-творческие компетенции</i>	-Осведомленность об общечеловеческой культуре и национальной культуре как ее неотъемлемой особенной части. Способен эпизодически действовать в окружающем микросоциуме в соответствии с этическими и эстетическими нормами и правилами. Имеет общее представление. Регулярно занимается в объединении Дворце творчества	Соблюдение установок и норм поведения в различных сферах в соответствии с общепринятыми правилами и нормами поведения культурного человека под руководством взрослого. Использует полученные знания вне рамок объединения при побуждении.	Соблюдение установок и норм поведения в различных сферах в соответствии с общепринятыми правилами и нормами поведения культурного человека.  Проявляет активный познавательный интерес к новым видам деятельности, самостоятельно использует полученные знания вне образовательной деятельности коллектива.	Совокупность знаний, умений, личностных качеств, обеспечивающих владение языком культуры, способностью ориентироваться в пространстве культуры. Знает и использует ценности культуры. Проявляет активный познавательный интерес к культуре своей страны и стран мира.. Ведет просветительскую деятельность (концерты, участие в вечерах и т.д.)
			Потребность в эстетическом оформлении окружающей жизни проявляется	Эстетически оформляет окружающую	Сформирована потребность в	Проявляет творчество в

			эпизодически.	жизнь под руководством взрослого.	эстетическом оформлении окружающей жизни.	эстетическом оформлении окружающей жизни.
	<b>Учебно-познавательные Информационные</b>	<i>Интерес к занятиям в детском объединении Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы</i>	Продиктован ребёнку извне  Планирует свою деятельность под руководством педагога.	Периодически поддерживается самим ребёнком владеть навыками. Планирует свою деятельность проектирования, по завершении этапа обращается за рецензией педагога.	Постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно. Планирует свою деятельность проектирования, прогнозирования исследовательской творческой деятельности.	Самостоятельно получает дополнительную информацию, расширяет круг знаний, оказывает помощь товарищу. Занимается творческой исследовательской деятельностью, объективно оценивает процесс и результат проектирования.
	Информационные	<i>Работа с информацией</i>	Учащийся применяет предложенный педагогом способ получать информацию из одного источника.	Учащийся применяет предложенные педагогом способы получения информации из различных источников.	Учащийся работает с вопросами в развитие темы, планирует информационный поиск,	Определяет уровень информированности, Самостоятельно расширяет круг познавательной деятельности. Занимается исследовательской деятельностью.
<b>Старший школьный возраст</b>	<b>Коммуникативные</b>	<i>Успешность взаимодействия</i>	Коммуникативные действия, направленные на учет своей позиции. Общая социально-коммуникативная эрудиция, представление о	Коммуникативные действия, направленные на учет позиции собеседника либо партнера по деятельности. Ориентируется в	Коммуникативные действия, направленные на кооперацию, т.е. согласование усилий по достижению общей цели, организации и	Знания традиций культуры общения страны и своего края. Способность генерировать альтернативные варианты решения



			коммуникативной компетентности. Ожидание положительной результативности в любой коммуникативной ситуации.	ходе общения в привычной обстановке, способен определять и понимать мотивы и поступки других, но в сложных ситуациях ориентируется с помощью взрослого.	осуществлению совместной деятельности. Умение включаться, «вживаться» в ход общения, вести диалог, ориентироваться в зависимости от обстоятельств в коммуникативной ситуации (успешно справляется с кризисами взаимодействия совместно с членами группы).	проблем. Успешно адаптируется в любом коллективе. Речевые действия, служащие средством коммуникации (передачи информации другим людям), способствуют осознанию и усвоению отображаемого содержания.
	<b>Социально-трудовые Общекультурные</b>	<i>Знания о социальной действительности и себе.</i>  <i>Поведение в типичных социальных ситуациях, позволяющих быстро и адекватно</i>	Учащийся имеет представления о нормах социальной деятельности, отдельных правилах, культуре поведения, привычка самостоятельно следовать им не сложилась.  Ребёнок испытывает трудности в общении, связанные с неумением	Учащийся имеет представления о культуре поведения, выполняет их в привычной обстановке, однако в новых условиях может испытывать скованность и требовать поддержки взрослого.  В общении стремится к согласованным действиям.	Учащийся хорошо ориентирован в правилах культуры поведения, владеет разными способами культурного поведения. Охотно вступает в общение. Правильно понимает эмоциональное состояние людей, выражает готовность помочь. Нацелен на самостоятельность.  Поведение и общение ребёнка устойчиво и положительно	Владеет способами взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями, различными социальными ролями в коллективе. Умеет сам выдвинуть идеи, план действий, организовать партнёров. Проявляет активный интерес к миру, своему будущему. Умеет анализировать ситуацию, действовать в

		<p><i>в них адаптироваться</i></p> <p><i>Действия в сфере трудовых отношений в соответствии с личной и общественной пользой</i></p>	<p>учитывать позицию партнёра. Слабо ориентируется в эмоциональных состояниях окружающих. Наряду с добрыми поступками часто наблюдается негативное поведение. Поведение ребёнка неустойчиво, ситуативно.</p> <p>Действует в сфере трудовых отношений в соответствии с личной пользой, частично владеет знаниями этики трудовых отношений.</p>	<p>Осуществляет элементарный самоконтроль. Внимателен к эмоциональному состоянию других, проявляет сочувствие. Выражает интерес к своему будущему. Поведение и общение ребёнка положительно направлены.</p> <p>Действует в сфере трудовых отношений в соответствии с личной и общественной пользой, знаком с этикой трудовых взаимоотношений, но не всегда самостоятельно их выполняет. Вносит коррективы в свое собственное поведение с помощью извне (взрослый, товарищ).</p>	<p>направлено.</p> <p>Действует в сфере трудовых отношений в соответствии с личной и общественной пользой, выполняет этические нормы трудовых взаимоотношений.</p>	<p>соответствии с личной и общественной выгодой, владеть этикой трудовых и гражданских взаимоотношений. Учащийся овладел минимально необходимыми для жизни в современном обществе навыками</p> <p>Имеет представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах.</p>
	<b>Информационная</b>	<i>Познавательная активность</i>	Осознает недостаток информации в	Применяет предложенный	Планирует информационный	Выбирает информационные

		<i>(осознание необходимости получения информации)</i>	процессе реализации деятельности.	педагогом способ получать информацию из различных источников, осознает, какой информацией по вопросу он обладает, а какой – нет.	поиск, интерпретирует полученную информацию в контексте своей деятельности.	источники, адекватные цели деятельности. Владеет способами систематизации, умеет анализировать полученную информацию. Готов к профессиональному выбору.
	<b>Включенность родителей в образовательный процесс</b>	Степень участия семьи в образовательном процессе	Родители не препятствуют занятиям ребенка в объединении. Соблюдают нейтралитет. Мои родители не проявляют интереса к моим занятиям.	Родители проявляют интерес к занятиям, интересуются его успехами, морально поддерживают.	Родители – участники образовательного процесса.	Мои родители – активные участники образовательного процесса (посещают мастер-классы, мероприятия, проводят мастер-классы, делятся педагогическим опытом и т.д.)

## 2.4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Педагогическая деятельность в объединении строится на личностно-ориентированном подходе к учащемуся, что предполагает:

- возможность развивать каждого обучающегося в меру его сил и способностей;
- психологический комфорт в коллективе;
- условия для самостоятельного проявления обучающегося;
- возможность задавать вопросы, обмениваться мнениями, оценками;
- создание ситуации успеха для каждого обучаемого;
- смену видов и типов упражнений.

Учебно-тренировочный процесс базируется на следующих положениях: тренировка должна быть направлена на максимум достижений и разрабатываться индивидуально для каждого спортсмена;

общая и специальная подготовка должна строиться как единое целое. На разных этапах учебно-тренировочного процесса в соответствии с поставленными целями преобладает или общая, или специальная подготовка;

тренировочный процесс должен быть непрерывным;

нагрузки в спортивной тренировке должны нарастать постепенно;

волнообразность динамики нагрузки является одним из основополагающих принципов в построении тренировочного процесса.

Общеразвивающая программа базируется на следующих основных **принципах**:

- *целостность* (соблюдение единства обучения, воспитания и развития, с одной стороны, и системность - с другой);
- *гуманизация* (признание личности ребёнка с её достоинствами и недостатками, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания);
- *интеграция* (взаимодействие общеразвивающей программы со сквозными программами Дворца творчества «Культурология», «Здоровье», «Одарённые дети», «Каникулы», подчинённых одной цели и связанных между собой);
- *деятельностный подход* (знания приобретаются обучающимися через активную деятельность);
- *возрастной и индивидуальный подход* (выбор форм, методов, приёмов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом учащихся).
- учебный материал построен по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия.

В реализации Программы используются различные **методы обучения**:

- *по источникам передачи и характеру восприятия информации*

\* словесные методы (объяснение, рассказ, беседа);

\* наглядные (показ, фотографии, учебные таблицы, видеоролики);

\* практические:

- репродуктивные (упражнения, позволяющие отработать приёмы, закрепляющие полученные знания и умения на уровне автоматизма, упражнения на развитие пяти основных качеств самбиста);

- по основным компонентам деятельности педагога:

- \* методы организации и осуществления учебной деятельности: словесные, наглядные, практические, репродуктивные, индуктивные и дедуктивные, самостоятельной работы и работы под руководством педагога;
- \* методы стимулирования и мотивации учения, формирования интереса (соревнования, игры, анализ жизненных ситуаций, создание ситуаций успеха);
- \* методы формирования чувства долга и ответственности в учении (разъяснение общественной и личностной значимости учения, предъявление педагогических требований);
- \* методы контроля и самоконтроля (устный контроль, спарринги, соревнования, фронтальный и дифференцированный, текущий, промежуточный и итоговый).

### *Принципы построения учебного процесса*

Принципы **сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности** являются общими дидактическими принципами физического воспитания.

Педагог выстраивает учебный процесс так, чтобы участие в нем каждого из занимающихся было осознанным и активным. В большей степени сознательность и активность детей зависит от их заинтересованности, а для этого объяснения педагога должны быть доступными, понятными, яркими.

В зависимости от конкретной педагогической задачи педагог совместно с детьми определяют цель, пути и средства достижения этой цели.

Традиционно освоение и совершенствование знаний и умений происходит на основе предыдущего опыта: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному в ходе занятий, кроме того, учитывается состояние здоровья учащихся.

Широко используется наглядный метод: схемы, рисунки, видеосюжеты, верный показ приемов педагогом или старшим товарищем упражнений, чтобы учащиеся смогли увидеть те движения, от которых зависит успех выполнения приема.

Принцип наглядности осуществляется тем полнее, чем больше органов чувств ребят участвует в восприятии изучаемого предмета.

Чтобы изучаемый материал был наиболее наглядным, имеющиеся средства применяются в комплексе. В числе средств, дополняющих наглядное представление, иногда используются ориентиры, помогающие правильно выполнить основную структуру движения. Выполнение этого требования обучающимися оказывает положительное влияние на многие стороны техники выполнения броска прогибом. С целью своевременного начала приема используют звуковые сигналы: свисток или хлопок. Остановка схватки в нужный момент с фиксацией и анализом важного в методическом отношении положения также усиливает наглядность в обучении.

Используя ориентиры, занимающиеся получают возможность развивать усилия в нужном направлении, контролировать их в ходе выполнения и сверять правильность по конечному результату. Для создания представления о нарастании или снижении мышечных усилий, о темпе и ритме выполнения

сложных действий в борьбе чаще всего пользуются показом непосредственно на обучающемся.

Не менее важен принцип прочности. Если слишком рано допускать учащихся к соревнованиям, то можно развить у них одностороннюю несовершенную технику. С другой стороны, если борец долго не участвует в соревнованиях, он не может проверить эффективность усвоенной техники и тактики, не получит стимул к дальнейшему развитию.

Кроме того, необходимо учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Она должна быть оптимальной, что достигается соответствующим подбором упражнений.

Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы, то в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

Принцип систематичности предполагает постепенность нарастания трудности. Новый учебный материал должен основываться на хорошо усвоенном пройденном материале и способствовать его закреплению и совершенствованию. Ход учебно-тренировочного процесса при достаточной однородности учебной группы необходимо регулировать, ориентируясь на тех, кто не успевает осваивать новое, постоянно поддерживая интерес к занятиям со стороны успевающих спортсменов путем разучивания дополнительных вариантов и деталей изучаемого в данный момент приема. С учащимися, у которых освоение приемов борьбы происходит медленнее, педагог планирует индивидуальную домашнюю самостоятельную работу, направленную на развитие определенных физических качеств, разучивание специальных упражнений и др.

Систематичность в учебно-тренировочной работе предусматривает многократное рациональное повторение изучаемых движений. Число повторений и интервалов между ними должно соответствовать возможностям занимающихся, педагогическим задачам и требованиям, предъявляемым к ним.

Способность учащихся закреплять усвоенные знания, умения и навыки положена в основу дидактического принципа прочности. Поэтапное закрепление двигательных навыков особенно важно при усвоении основных бросков борца (прогибом, обратный и задний пояс из низкого и высокого партера)

Профессионализм педагога заключается в умении подобрать комплекс по возможности разнообразных, интересных упражнений, способствующих закреплению усвоенного навыка.

Наиболее действенным средством закрепления навыков являются спарринги и соревнования.

К факторам, не способствующим закреплению навыков, следует отнести отсутствие последовательности в обучении, утомление занимающихся, отсутствие у них интереса к данному учебному материалу. Успех осуществления принципа прочности зависит от соблюдения всех дидактических принципов.

В организации учебного процесса используются словесный, демонстрационный, практический и игровой методы. Каждый из методов не является универсальным, а поэтому они применяются в сочетании друг с другом.

Выбор методов определяется содержанием учебного материала, педагогической задачей, подготовленностью учащихся, условиями занятий.

Объяснение, рассказ и беседа являются основными методами устной передачи знаний в обучении борьбе.

Объяснение используется при знакомстве с новым упражнением или приемом, когда учащимся необходимо получить представление о закономерностях и правилах его выполнения. Объяснение должно быть доступным, ярким, кратким и понятным.

Словесный метод широко используется при анализе выступлений на соревнованиях, при выявлении и устранении ошибок, разработке домашних, самостоятельных заданий.

Объяснение легко комбинируется с таким методом как показ. Показ может осуществляться как педагогом, так и учащимся, успешно освоившим прием.

Педагог может дать возможность занимающемуся провести прием на себе, чтобы учащемуся прочувствовать детали изучаемого приема.

Показ должен быть технически точным.

После создания у ребят целостного представления о приеме можно переходить к различным способам изучения и совершенствования его в целом или по частям. Связки и переходы приема целесообразно показывать в замедленном темпе. С этой же целью педагог может остановить показ в наиболее важный для усвоения данного приема момент.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее спортивной деятельности лежат мотивы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит борцу на поясах успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добиваются чаще спортсмены, которые обладают высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а также те, кто более настойчиво идет к своей цели.

## 2.5. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Результативность деятельности педагога оценивается не только победами обучающихся в соревнованиях, но и в ходе мониторинга образовательного процесса МБУ ДО Дворец творчества. По результатам ежегодного анкетирования подавляющее большинство учащихся Рубцова Н.В. считает, что их ожидания интересной деятельности в клубе полностью оправдались (85%) и главными своими жизненными ценностями считает: здоровье, семью, образование, любовь к Родине. 15% обучающихся удовлетворены работой клуба, но недовольны своими спортивными достижениями.

В рамках реализации целей и задач по комплексному воспитанию подростков педагог клуба проводит творческие встречи с интересными людьми, мастерами спорта, бывшими и настоящими военнослужащими, участвовавшими в боевых действиях.

Организуются беседы, лекции. Вся программа направлена на единение физического и нравственного здоровья ребенка.

В процессе овладения навыками борьбы, участия в турнирах происходит изменение самооценки учащегося, формирование его авторитета в коллективе, и педагог корректирует этот процесс, чтобы учащегося не захлестнула «звездная болезнь».

Воспитательная работа направлена на отвлечение подрастающего поколения от пагубных привычек. Важен тот факт, что примером для учащихся в ведении здорового образа жизни является их педагог.

В рамках реализации образовательной программы педагогом предусмотрены родительские собрания, индивидуальные консультации, совместная организация и проведение мероприятий, праздников, походов, соревнований.

На занятиях дети находят единомышленников, друзей, стремятся к познанию нового. А это, в свою очередь, позволяет им восполнить недостаток общения и внимания в семье.

Вся работа ведется в соответствии с:

- образовательной программой по спортивной борьбе самбо (автор Рубцов. Н.В), прошедшей экспертизу методического совета МБУ ДО Дворец творчества;
- планом воспитательной работы Дворца творчества;
- положением о клубе «СВЕТОФОР»;
- графиком проведения городских, областных, межрегиональных Всероссийских соревнований;

### КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО КЛУБА «СВЕТОФОР»

на 2023-2024 учебный год

Месяц	Название мероприятия	Форма	Место проведения	Ответственный
Сентябрь	Акция «Дворец начинается с	Экскурсия	Дворец	Музей истории

Рубцов Н.В. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Борьба самбо, как средство физического развития и воспитания» МБУ ДО Дворца творчества г. Иванова



2023 г.	Музея» (экскурсии учебных групп 1-го года обучения в Музей истории Дворца творчества)		творчества	Дворца творчества
Сентябрь 2023 г.	Родительские собрания с родителями учащихся спортивного клуба «Светофор»	Беседа	Школа №63	Рубцов Н.В.
Сентябрь 2023 г.	Участие в социально-психологической акции для подростков (12-14 лет) «Слагаемые успеха»	Беседа	Школа №63	Педагог-психолог Дворца творчества
Октябрь 2023 г.	Экскурсии «Война. Победа. Память» и «Огненные страницы»	Экскурсия	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества
Ноябрь 2023 г.	Участие в акции «Единство в нас!» (онлайн-формат)	Онлайн-мероприятие	Школа №63	Рубцов Н.В.
Декабрь 2023 г.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Неизвестного Солдата Дню Героев Отечества.	Квесты. Экскурсии. Интеллектуальные игры	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества, Рубцов Н.В.
Декабрь 2023 г.	Новогодний праздник в спортивном клубе «Светофор»	Праздник	Школа №63	Рубцов Н.В.
Февраль 2024 г.	Участие в городской акции «Свеча Памяти», посвящённой Дню памяти россиян, исполняющих служебный долг за пределами Отечества.	Городская акция	Сквер около памятника воинам-«афганцам»	Рубцов Н.В.
Февраль 2024 г.	День защитника Отечества. Встреча с ветеранами войн и боевых действий	Беседа	Школа №63	Рубцов Н.В.
Февраль 2024 г.	Интеллектуальная игра «Земля Героев» (приурочена к Дню защитника Отечества, рассказ о военной истории нашего края с древнейших времен до Великой Отечественной войны)	Интеллектуальная игра	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества
Апрель 2024 г.	Участие во Всероссийской акции «Весенняя неделя добра»	Субботник	Школа №63	Рубцов Н.В.
Май 2024 г.	Флэшмоб «Я поднимаю флаг» в честь Дня государственного флага Российской Федерации	Флэшмоб	Школа №63	Рубцов Н.В.
Июнь 2024 г.	Чемпионат Дворца по советским дворовым играм (среди учащихся среднего возраста)	Конкурсы	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества

Также в течении учебного года учащиеся спортивного клуба «Светофор» принимают участие в таких традиционных мероприятиях воспитательной направленности, как:

- встречи «Армейская служба: мифы и реальность» с выпускниками объединения, успешно прошедшими службу в армии;

- беседа «Стоит ли рисковать?» (о влиянии вредных привычек на здоровье растущего организма);
- экскурсии в музеи города, музей боевой славы 98 дивизии ВДВ;
- Соревнования для новичков клуба;
- ознакомительные экскурсии в городах проведения Всероссийских и региональных соревнований по спортивной борьбе самбо;
- массовые мероприятия на спортивной площадке для жителей микрорайона: «Веселая эстафета; «Силовое троеборье»; «Футбольные матчи».

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовые документы

#### Международные и федеральные документы

- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Конституция Российской Федерации.
- Концепция духовно-нравственного развития РФ.
- Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" 2018-2025 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642. Национальный проект "Образование" - ПАСПОРТ УТВЕРЖДЕН президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года ПРОЕКТ.
- Письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития».
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей».

Рубцов Н.В. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Борьба самбо, как средство физического развития и воспитания» МБУ ДО Дворца творчества г. Иванова

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» // Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование» на 2021-2024 гг.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3.

#### Документы регионального уровня

- Закон Ивановской области от 5 июля 2013 года N 66-ОЗ об образовании в Ивановской области (с изменениями на 28 августа 2020 года), принятый Ивановской областной Думой 27 июня 2013 года.
- Постановление Правительства Ивановской области об утверждении государственной программы «Развитие образования Ивановской области» (с изменениями на 3 февраля 2021 года).
- Постановление Правительства Ивановской области от 27.04.2021 № 220-п «Об утверждении Стратегии социально-экономического развития Ивановской области до 2024 года».

Рубцов Н.В. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Борьба самбо, как средство физического развития и воспитания» МБУ ДО Дворца творчества г. Иванова

- Распоряжение Правительства Ивановской области от 15 августа 2019 года N 127-рп о Концепции формирования современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ивановской области на 2020 - 2022 годы.

#### Документы муниципального уровня

- Положение об оказании муниципальной услуги "Дополнительное образование детей" (приложение 7 к постановлению администрации города Иванова от 20.12.2012 № 2919).
- Постановление Администрации города Иванова от 12.07.2023 № 1362 об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительной образовательной программе».
- Постановление Администрации города Иванова от 3 ноября 2010 года N 2203 об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги "Предоставление информации об организации общедоступного и бесплатного дошкольного образования, начального общего, основного общего, среднего общего образования, а также дополнительного образования детей".

#### Документы МБУ ДО Дворца творчества

- Устав МБУ ДО Дворца творчества (утверждён начальником управления образования Администрации города Иванова – приказ № 328 от 22.05.2015г.).
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в МБУ ДО Дворце творчества (принято на Педагогическом совете МБУ ДО Дворца творчества от 28.05.2018г., протокол №2).

#### *Для педагога:*

- Бабаков А.И., Логинов Л.В., Шувалов А.И. «Самовоспитание школьников в процессе занятий спортивными единоборствами». Рязань, 2003 г.
- Андреев В.М., Е.М. Чумаков. «Борьба САМБО» издательство ФиС. Москва, 1967 г.
- Зобов.Н.С, Станкевич.А.Л Волков.В.П «Курс самозащиты без оружия» Типография им. Воровского.Москва 1939г.
- Максимова В.М., Никуличев В.Н. «Планирование нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов высших разрядов». ВНИИФК, 1985 г.
- Рудман Д.. «Самбо техника борьбы лёжа. Защита» изд.ФиС .1983г
- Рудман Д. Л. «Самбо. Настольная книга будущих чемпионов» М., 2007
- Чумаков.Е.М. « Сто уроков борьбы самбо» изд.ФиС Москва. 1977г.

#### *Для детей:*

- Абдулханов М.Р., Трапезников А.А., «Бороться, чтобы побеждать». Москва, 1985 г.
- Бабаков А.И., Логинов Л.В., Шувалов А.И. «Самовоспитание школьников в процессе занятий спортивными единоборствами». Рязань, 2003 г.
- Куликов А.А. «История борьбы», Москва, 1985 г.
- Преображенский С.А. «Борьба – занятие мужское». Москва, 1975 г.