

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО Г. КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПРИКУБАНСКИЙ»

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУДО ЦДТ «Прикубанский»
Протокол № 2
от «25» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУДО ЦДТ «Прикубанский»

Н. Н. Щеглова-Лазарева
Приказ № 225
от «25» мая 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Защитники Отечества - Лето»**

Уровень программы: углубленный

Срок реализации: лето 2023г, 6 недель

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Состав группы: до 10 человек

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер в Навигаторе :8242

Автор-составитель:
Коваленко Владимир Васильевич,
педагог дополнительного
образования

г. Краснодар, 2023 г

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

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об

утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).

10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242).

11. Приказ Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020 г.

14. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Центр детского творчества «Прикубанский».

15. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

16. Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

17. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

1.2. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.3 Актуальность программы. Программа предполагает подготовку

обучающихся к службе в ВС России и активную гражданскую позицию.

Необходимость разработки и внедрения данной программы для занятий детей и подростков в каникулярный летний период в системе дополнительного образования обусловлено необходимостью организовать досуг и спортивные тренировки, призванные содействовать физическому развитию, двигательной, морально-психологической и волевой подготовки.

Боевое самбо – выступает основой для реализации летней программы «Защитники Отечества» для решения задачи по развитию в детях силы, ловкости, координации, удовлетворению потребности в движении и социальном взаимодействии со взрослыми и сверстниками, повышения социальной адаптации, улучшения эмоционально-волевой сферы и общего физического здоровья детей и подростков.

Новизна данной программы, заключается в раскрытии различных методов организации и проведения занятий с использованием интерактивных, и современных технологий по формированию активной жизненной позиции у детей и подростков.

Программа «Защитники Отечества-Лето» представляет собой комплекс, состоящий из двух направленностей: «Физкультурно-спортивной» и «Оборонно-патриотической», создает условия для саморазвития, самореализации подростков, путем вовлечения их в разноплановую общественно – значимую деятельность.

Педагогическая целесообразность программы «Защитники Отечества-Лето» заключается в активной гражданской позиции, социально - значимой практике, направленной на формирование уважения к истории России и её ВС, воспитании чувства ответственности перед своей Родиной. Развития сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям.

Отличительная особенность данной программы: программа разработана с учётом объединения младших возрастных групп со старшими и носит характер учебно-тренировочных сборов в городском формате. В летнее время обучающиеся не загружены школьной программой и могут больше

времени посвятить тренировкам, поэтому в программе большая часть времени уделена силовым нагрузкам. В связи с этим для обучения по этой форме обучения допускаются уже имеющие физическую подготовку дети.

Одной из особенностей является её большая социально-практическая составляющая в области физкультуры и оборонно-патриотической деятельности с учетом межпредметных знаний, через физкультурно-спортивную деятельность и дополнительную силовую нагрузку.

1.5 Адресат программы – дети в возрасте 6 -17 лет с разным уровнем интеллектуального развития (в том числе и одаренные, мотивированные), имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.). На занятие допускаются дети успешно прошедшие обучение не менее 1 года по программе «Защитники Отечества».

1.6 Наполняемость группы: 10 человек.

1.7 Условия приема детей: запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>. Обязательно предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

1.8 Объем и срок освоения программы:

Уровень освоения программы углубленный, что предполагает усиленные тренировки для целостной картины тематического содержания программы. (Ознакомительным уровнем данной программы является дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Защитники Отечества»).

Запланированное количество часов для реализации программы 36 часов.

Полный срок реализации программы 6 недель.

Количество часов в неделю – 6 часов

1.9 Форма обучения – очная.

В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Так же возможно использование программы в сетевой и комбинированной формах реализации.

1.10 Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий - 40 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв не менее 10 минут.

1.11 Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности. Занятия строятся по схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию.

Все виды подготовки реализуются в процессе всего периода обучения.

Приобретенные занимающимися знания и практическая подготовка делают их более уверенными в своих действиях, проведении поединков. Всесторонняя подготовка поможет юным самбистам в дальнейшем принимать более верные решения в условиях соревнований и повысит физическую форму.

2. Цель и задачи программы.

Цель программы – укрепление активной гражданской позиции у детей и подростков и расширению двигательных навыков для применения их в самообороне и быту.

Задачи:

I. Личностные:

1.1. способствовать развитию у обучающихся внимания, двигательную память, морально-волевые качества.

1.2. Способствовать воспитанию уважения к Вооружённым Силам

России и их истории, к российским системам единоборств, на примере боевого самбо.

1.3. Способствовать воспитанию культуры здорового образа жизни.

1.4. Способствовать воспитанию чувства ответственности перед коллективом, тренером и обучающимися объединения.

1.5. Способствовать развитию сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.

II. Метапредметные:

2.1. Совершенствовать разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность детей, подростков и юношества.

2.2. Способствовать формированию у обучающихся целеустремленности, терпеливости, настойчивости, самоотверженности, коллективизм и коммуникабельность.

2.3. Развивать потребность в регулярных занятиях боевым самбо.

III. Предметные:

3.1. Обучить детей основам теории боевого самбо.

3.2. Обучить технике безопасности при выполнении приемов из арсенала самбо.

3.3. Добиться освоения учащимися комплекса технических приемов и действий боевого самбо.

3.4. Сформировать навыки ведения спортивных поединков на соревнованиях по боевому самбо.

3. Содержание программы.

Учебный план программы

№ п/п	Раздел подготовки/Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
I	Теоретическая				
1.1.	Техника безопасности	2		2	Входная диагностика, текущий

					контроль
1.2.	Гигиенические требования	1		1	текущий контроль
II	Физическая				
2.1.	Общая физическая подгот, беговые упражнения		8	8	текущий контроль
2.2.	Имитационные упр.		2	2	текущий контроль
2.3.	Спец. физическая подгот.		4	4	текущий контроль
2.4.	Гимнастические упр.		6	6	текущий контроль
III	Техническая				
3.1.	Техника стоек		1	1	текущий контроль
3.2.	Техника перемещений		2	2	текущий контроль
3.3.	Тех. уд. руками		4	4	текущий контроль
3.4.	Тех. уд. ногами		4	4	текущий контроль
3.5.	Техника защит		2	2	текущий контроль, итоговая аттестация
	Всего часов	3	33	36	

Содержание программы:

I. Теоретическая часть

Техника безопасности (2 час.): Принципы поведения самбиста, использования страховки и само страховки. Самоконтроль поведения, диагностика самочувствия, активности, настроения.

Гигиенические требования (1 час): режим учебы, трудовых операций в быту и отдыха. Режим питания и сна. Гигиенические процедуры. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Гигиена психологического состояния.

II. Практическая часть

Общая физическая подготовка (8 часа): построение, повороты, перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения.

Физические упражнения на верхний и нижний плечевой пояс, руки, ноги, шея, туловище. Вращения, наклоны, упражнения на растягивание и напряжение мышц. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, повороты туловища, приседания, упражнения на релаксацию и восстановление дыхания. Подвижные игры на развитие основных физических качеств.

Имитационные упражнения (2 час.): физические упражнения, имитирующие удары руками, ногами. Имитация выполнения бросков и подсечек. Имитация движений различных животных в сюжетно-ролевых подвижных играх. «Бой с тенью».

Специальная физическая подготовка (4 час.): выполнение физических упражнений на развитие специальных двигательных умений и навыков, упражнения на специальную выносливость, силу. Подвижные игры на развитие ловкости, быстроты, сложно-координационных движений и действий.

Гимнастические упражнения (6 час.): стойки, повороты, перемещения, кувырки, падения вперед и назад с выполнением самостраховки, «волна», «мостик», упражнения на перекладине (подтягивание, «склёпка», выход силой), упражнения на брусьях (махи, перемещения, соскоки).

Техника стоек (1 час): выполнение подводящих упражнений, стоек (фронтальных, боковых), высокие и низкие стойки

Техника перемещений (2 часа): подводящие упражнения (ходьба, бег, прыжки), перемещения во фронтальной и поперечной (боковой) стойках, перемещения при выполнении ударов руками и ногами, при проведении бросков и захватов, перемещения в спарринге, при «бое с тенью».

Техника ударов руками (4 часа): подводящие упражнения (перемещения на руках в упоре лежа, отжимания с хлопком, «перекаты» на руках, прямые удары руками (кроссы), боковые удары (свинги), удары снизу вверх (апперкоты), удары сверху вниз (рубящие), техника ударов кулаком, основанием и ребром ладони, пальцами, удары локтем и предплечьем,

отработка ударов по «мешкам», «грушам», «лапам», «подушкам», отработка ударов на месте с партнером и без, техника ударов в голову, корпус.

Техника ударов ногами (4 часа): подводящие упражнения - махи ногами из фронтальной стойки (вперед, назад), махи ногами из поперечной (боковой) стойки (в стороны), прямые удары ногами (вперед), боковые круговые удары ногами, боковые обратные круговые удары ногами, удары ногами снизу вверх, техника ударов пяткой, основанием и ребром стопы, удары коленом, отработка ударов по «мешкам», «лапам», отработка ударов на месте с партнером, техника ударов в голову, корпус, по ногам.

Техника защит (2 час): освобождение от захватов за руки, плечи, шею, туловище, одежду, защита от ударов руками и ногами уходом с линии атаки, защита от ударов руками и ногами выставлением блоков.

1.4. Предполагаемые результаты:

Личностные

1. Улучшение у учащихся внимания, двигательной памяти, морально-волевых качеств.
2. Глубокое понимание необходимости в вооруженных силах России и их истории, на примере создания Боевого Самбо, как национального достояния страны.
3. Повышение чувства ответственности за судьбу своей Родины, своего народа, через ответственность перед своим коллективом и выполнением взятых на себя обязательств.

Метапредметные

1. Улучшение разностороннего физического развития и подготовки у воспитанников.
2. Повышение уровня целеустремленности, терпеливости и настойчивости.
3. Повышенный интерес и потребность в регулярных занятиях Боевым Самбо.

Предметные

4. Ожидаем более глубокое понимание основ Боевого Самбо.
5. Расширенное понимание правил безопасности при занятиях Боевым Самбо.
6. Ожидаем проявление закрепленных и сформированных навыков при ведении спортивных поединков на соревнованиях по Боевому Самбо.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно-учебный график.

1. Дата начала обучения - 1.06.2023
2. Дата окончания обучения -13.07.2023
3. Количество учебных недель - 6
4. Количество учебных дней – 18
5. Количество учебных часов: всего – 36, из них: теоретических – 3 ч.;
практических – 33 ч.

2.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

- спортивный зал, оборудованный мягким покрытием.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- маты;

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

- спортивную форму для боевого самбо;
- специальную обувь для занятий самбо;
- шлемы;
- перчатки;
- защитные щитки;
- «раковины»

Интернет-источники:

- <https://rnc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края
- <https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования

детей Краснодарского края».

Кадровое обеспечение. Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования, который должен иметь среднее профессиональное образование или высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися, или преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

2.3. Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Для отслеживания результатов обучения по программе используются: диагностические срезы знаний, умений и навыков (входная диагностика, текущий контроль и итоговый контроль).

Работа с родителями занимает большое место при реализации программы в том числе и краткосрочной. Для того чтобы дети могли успешно заниматься, быть полноценными участниками жизни коллектива, необходима заинтересованность и постоянная поддержка их семей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- конкурсы;
- экскурсии;
- открытые занятия.

Способы проверки:

1. Педагогические наблюдения.
2. Контрольные срезы.
3. Беседы с родителями об изменениях в действиях ребёнка по физическому саморазвитию.

2.4. Оценочные материалы.

В данном разделе программы приведены диагностические срезы для отслеживания результатов обучения учащихся.

2.5. Методические материалы.

Настоящий раздел представлен кратким описанием методики работы по данной программе и включает в себя:

- **особенности организации образовательного процесса** - в процессе реализации программы предполагается очное обучение и дистанционное;

- **методы обучения** - словесный, наглядно-практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

- **формы организации образовательного процесса** – групповая и подгрупповая;

- **формы организации учебного занятия** – беседа, игра, соревнование, мастер-класс, эстафета, диспут, открытое занятие, практическое занятие, семинар, тренинг, фестиваль, чемпионат, экскурсия.

Педагогические технологии.

Технологическую основу программы составляют следующие педагогические технологии:

- ✓ технология группового обучения,
- ✓ технология коллективного взаимообучения при разноуровневых составах,
- ✓ технология обучения в сотрудничестве включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу;
- ✓ технология игрового обучения применяется в группах младшего школьного возраста,
- ✓ технологии проблемного обучения, исследовательской и проектной деятельности применяются в полевых условиях со всеми группами, не зависимо от их возраста,
- ✓ технология здоровьесберегающего обучения включает в себя организацию работы с детьми таким образом, чтобы достичь наибольшего эффекта для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Организационно-методическое обеспечение программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки и содержит практические и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Процесс обучения спортивной технике делится на: разучивание, закрепление, совершенствование. Рациональность обучения технике физических упражнений будет зависеть от учета явлений «переноса» двигательных навыков и качеств. На всех этапах обучения технике выполнения физических упражнений тренер должен:

- выявлять ошибки, неточности, допускаемые занимающимся;
- находить причины, вызвавшие их;
- определять средства и методы устранения этих причин с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

На всех этапах обучения необходимо создавать условия для сохранения равновесия во время выполнения упражнений и по их завершении. Сначала следует выполнять изучаемое двигательное действие с малым размахом и по мере овладения движением постепенно увеличивать его до оптимального.

Алгоритм учебного занятия.

1. Подготовительная часть:

- настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребёнка;
- подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;
- активация внимания и создания благоприятного психологического климата.

2. Основная содержательная часть:

- формирование двигательных навыков;
- отработка базовой техники;
- отработка технических приёмов;
- развитие физических качеств.

3. Заключительная часть:

- снижение функционального состояния систем организма до уровня

исходного положения;

- формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

Занятия строятся по разработанным курсам:

- теоретические,
- практические,
- совместно с родителями.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, конкурсов, викторин, тематических занятий, встреч, встреч с известными спортсменами-самбистами и др., включающих в себя сведения о строении и функциях организма, физических упражнений на развитие человека, о вреде для организма негативных привычек, о здоровом образе жизни, выживании в экстремальных условиях и ситуациях, встречающихся в повседневной жизни, о развитии самбо в России и мире.

Практические занятия предполагают закрепление полученных знаний, умений по технике боевого самбо:

- отработка приемов боевого самбо индивидуально и в группах;
- посещения соревнований по боевому самбо;
- участие в показательных выступлениях по боевому самбо;
- участие в соревнованиях, турнирах по боевому самбо;

Совместные занятия с родителями предполагают:

- участие в открытых, итоговых занятиях, аттестациях;
- участие в экскурсиях, походах выходного дня;
- участие в проводимых встречах с известными спортсменами, специалистами.

В программе используются средства и способы организации образовательного процесса, позволяющие успешно решать поставленные задачи.

Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы специальной подготовки, игр и

самообороны.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приёмов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости.

Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных приёмов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после двигательных нагрузок.

Таким образом, чередование предметной деятельности в процессе каждого занятия позволяет своевременно регулировать нагрузку.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторения и систематичности.

Гибкость данной программы обеспечивается перспективным планированием каждого занятия, подбором оптимального режима, учитывая при этом не только исходное состояние здоровья занимающихся, но и частоту, и систематичность применяемых воздействий с целью получения кумулятивного тренировочного эффекта.

2.6. Список литературы.

1. Жуков, А.Г. Боевое самбо для всех / А.Г. Жуков, В.А. Тихонов, О.А. Шмелев. – : МКП "Ассоциации-Олимп", 1992. – 97 с.

2. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. – Москва : Книга по требованию, 2013. – 311 с.

3. <https://www.rulit.me/> [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rulit.me/books/borba-sambo-read-216678-1.html>. – Дата доступа: 20.05.2022.

4. 6. <https://libking.ru/> [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://libking.ru/books/home-/home-sport/154941-a-harlampiev-taktika-borby-sambo.html#book>. – Дата доступа: 10.05.2022.

3	Стиль лидерства	<p>Высокие способности лидера, высокая мотивация.</p> <p>Делегирование полномочий (передает ответственность другому)</p>	<p>Высокие способности лидера.</p> <p>Переменная мотивация.</p> <p>Необходимое условие – моральное стимулирование, похвала, поддержка.</p>	<p>Неформальный лидер, низкая мотивация.</p> <p><i>Действует под чужим руководством. Не желает брать на себя ответственность за других.</i></p>	«Я - лидер»
4.	Творческие способности	Творческое воображение, оригинальность, креативность решений.	<p>Репродуктивное воображение (воссоздающее).</p> <p>Принимает стандартные решения с элементами оригинальных</p>	<p>Воображение пассивное (непроизвольное).</p> <p>Принимает стандартные решения. Консерватор.</p>	«Школа лидера»