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
от «25» мая 2023г.

ЩЕГЛОВА-ЛАЗАРЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА

Подписано цифровой подписью: ЩЕГЛОВА-ЛАЗАРЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА
Дата: 2023.10.12 16:32:39 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«МАЛЕНЬКИЕ ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА»

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации программы: *1 год; 108 часов*
(общее количество часов)
Возрастная категория: *от 5 до 6 лет*
Состав группы: *до 10 человек*
Форма обучения: *очная*
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: *10376*

Авторы-составители:
Коваленко Владимир Васильевич,
педагог дополнительного образования,
Шиповская Татьяна Владимировна,
методист

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

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

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

12. 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».

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

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

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

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

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

18. 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. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность.

Боевое самбо – имея огромный теоретический и практический опыт, является основой для реализации программы «Защитники Отечества»

Дополнительная образовательная программа по боевому самбо разработана как совокупность взаимоувязанных мер, планов, действий на основе «Основных положений программы по боевому самбо (ФБСР),

Актуальность программы обуславливается тем, что общеизвестно, что основы психофизических и интеллектуальных способностей закладываются в раннем детстве. И именно в это время есть шанс обеспечить ребенка широкими возможностями для личностной самореализации в будущем.

Новизна программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительные воспитательная работа направленная на разносторонние физическую подготовку по боевому самбо с использованием здоровьесберегающих технологий. Боевое самбо – выступает основой для реализации программы «Маленькие Защитники Отечества» для решения задачи по развитию в детях силы, ловкости, координации, удовлетворению потребности в движении, в тактильном и психологическом общении с взрослыми и сверстниками, для повышения социальной адаптации, укрепления эмоционально-волевой сферы и общего физического здоровья. Она может так же успешно использоваться в психотерапевтических и реабилитационных целях.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающие программы «Маленькие защитники Отечества» состоит в том, что в процессе занятий обучающиеся разучивают не только новый материал, но и закрепляют пройдённый ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствует повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышение работоспособности.

1.3. Отличительная особенность разработаны инновационные подходы к обучению занимающихся технике боевого самбо для детей дошкольного возраста, разного уровня подготовленности.

1.4. **Адресат программы** - дети в возрасте 5 – 6 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.)

1.5. **Наполняемость группы:** 8-10 человек.

1.6. **Условия приема детей:** запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» https://р23.навигатор.дети/. Обязательное предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

1.8. **Уровни программы, объем и сроки реализации**

Уровень программы – базовый, что предполагает освоение обучающимися специализированных знаний, обеспечение трансляции общей целостной картины тематического содержания программы.

Запланированное количество часов для реализации программы – 108 часов.

Срок реализации программы 1 год (108 часов в год).

Количество часов в неделю 3 часа

1.9. **Форма обучения:** очная.

Форма обучения очная. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Так же возможно использование программы при 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 в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития физических качеств и координационных способностей средствами боевого самбо.

Задачи:

I. Личностные:

1.1. способствовать развитию у обучающихся внимания, памяти, морально-волевых качеств.

1.2 способствовать воспитанию культуры здорового образа жизни.

1.3. способствовать воспитанию чувства ответственности перед коллективом тренеров и обучающихся объединения.

1.4. способствовать развитию сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.

II. Метапредметные:

2.1. способствовать совершенствованию разностороннего физического развития и физической подготовленности детей.

2.2. способствовать формированию у обучающихся целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникабельность.

2.3. способствовать развитию потребности в регулярных занятиях боевым самбо.

III. Предметные:

3.1. способствовать обучению детей основам теории боевого самбо.

3.2. способствовать обучению технике безопасности при выполнении приемов из арсенала самбо.

3. Содержание программы

Учебный план программы

№ п/п	Раздел подготовки/Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
I	**Теоретическая**				
1	Нравственная подготовка	2		2	Опрос
2	Волевая подготовка	2		2	Опрос
3	История возникновения и развития боевого самбо	2		2	Опрос
4	Правила соревнований	2		2	Опрос
5	Гигиенические требования	2		2	Опрос
II	**Физическая**				
1	Общая физическая подготовленность		22	22	Специальные упражнения
2	Имитационные упражнения		14	14	Специальные упражнения
3	Гимнастические упражнения		14	14	Специальные упражнения
III	**Техническая**				
1	Техника стоек		10	10	Специальные упражнения
2	Техника перемещений		10	10	Специальные упражнения
3	Тех. уд. руками на месте		10	10	Специальные упражнения
4	Тех. уд. ногами на месте		8	8	Специальные упражнения
5	Техника защит		8	8	Контрольные нормативы
IV	Участие в мероприятиях по общей программе воспитательной работы Центра		2	2	
	Всего часов	**10**	**98**	**108**	

Содержание программы

I. Теоретическая

Тема 1.1. Нравственная подготовка (2 час.): уважительное отношение к другим занимающимся, тренеру, судьям, соперникам. Принципы поведения самбиста, использования полученных навыков для противодействия преступным посягательствам, защиты слабых. Отказ от негативного поведения, неприятие вредных привычек и зависимостей, активная жизненная позиция, позитивный эмоциональный настрой.

Тема 1.2. Волевая подготовка (в процессе занятий) (2 часа): настрой на занятие. Развитие умения слушать, воспринимать, сосредотачиваться, поддерживать сознательную дисциплину. Формирование устойчивой потребности в регулярных занятиях самбо. Поддержание высокой спортивной формы. Устойчивое преодоление наступающего утомления, боязни соперников.

Тема 1.3. История возникновения и развития боевого самбо (2 часа): история зарождения самбо. Формирование системы боевого самбо в России. Основные боевые системы единоборств в России и мире. Современное состояние самбо в Российской Федерации.

Тема 1.4. Правила соревнований (2 час.): основные правила проведения соревнований по боевому самбо. Весовые категории. Возрастные категории. Судейство соревнований. Начисление баллов. Определение победителей.

Тема 1.5. Гигиенические требования (2 час): режим учебы, трудовых операций в быту и отдыха. Режим питания и сна. Гигиенические процедуры. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Гигиена психологического состояния.

II. Физическая

Тема 2.1. Общая физическая подготовка (22 час.): 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.

Тема 2.2. Имитационные упражнения (14 час.): физические упражнения, имитирующие удары руками, ногами. Имитация выполнения бросков и подсечек. Имитация движений различных животных в сюжетно-ролевых подвижных играх. «Бой с тенью».

Тема 2.4. Гимнастические упражнения (14 час.): стойки, повороты, перемещения, кувырки, падения вперед и назад с выполнением самостраховки.

III. Техническая

Тема 3.1. Техника стоек (10 час): выполнение подводящих упражнений, стоек (фронтальных, боковых), высокие и низкие стойки

Тема 3.2. Техника перемещений (10 час.): подводящие упражнения (ходьба, бег, прыжки), перемещения во фронтальной и поперечной (боковой) стойках, перемещения при «бое с тенью».

Тема 3.3. Техника ударов руками на месте (10 час.): 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.

Тема 3.4. Техника ударов ногами на месте (8 час.): 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, отработка ударов на месте с партнером, техника ударов в

голову, корпус, по ногам.

Тема 3.5. Техника защит (8 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.

IV. Участие в мероприятиях по общей программе воспитательной работы Центра (2 час.)

1.4. Планируемый результат

Личностные:

- у обучающихся будут развиты: внимание, память, морально-волевые качества, добросовестное отношение к своим обязанностям;

- умение выполнять правила личной гигиены.

Метапредметные:

- улучшение разностороннего физического развития и подготовки у обучающихся;

- повышенный интерес и потребность в регулярных занятиях боевым самбо.

Предметные:

- Знание основ технических действий и приемов боевого самбо;

- Знание техники безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях по боевому самбо.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

11. Дата начала обучения – 01.09.2023

2. Дата окончания обучения – 31.05.2024

3. Количество учебных недель – 36

4. Количество учебных дней – 108

5. Количество учебных часов: всего – 216, из них: теоретических – 10 ч.; практических – 98 ч.

(Детальный график - Приложение №1)

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».

Информационное обеспечение:

Интернет источники

- https://rmc23.ru/ Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края
- https://p23.навигатор.дети/ Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».
- https://sambo.ru/ Всероссийская Федерация самбо

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования имеющей профессиональное высшее образование или средние профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

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); диагностический срез результатов личностного развития обучающихся по дополнительной образовательной программе на начало, середину и конец года.

Успехи учащихся фиксируются грамотами и дипломами на фестивалях и соревнованиях. К формам аттестации также относятся показательные выступления, а так же открытые занятия для родителей (один раз в год).

Эффективность учебно-воспитательной работы определяется не только через результаты освоения учащимися программных задач. Не меньшее значение имеют клубные формы работы: тематические праздники к определенным датам, коллективные творческие дела вместе с родителями; поездки с объединением «Защитники Отечества», участие в городских, краевых, всероссийских соревнованиях, конкурсах; встречи с интересными людьми, экскурсии и поездки на учебно-тренировочные сборы.

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

Поэтому задача педагога вовлечь родителей в жизнь объединения. Родители приводят детей на соревнования, совместно с объединением выезжают на различные соревнования за пределы города. Для родителей проводятся собрания, индивидуальные встречи, беседы, открытые занятия, на которых они наглядно могут проследить за успехами своего ребенка.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- конкурсы;
- соревнования;

- открытые занятия;

Способы проверки:

1. Промежуточное тестирование в течение учебного года.

2. Педагогические наблюдения.

3. Анкетирование.

4. Контрольные нормативы.

5. Беседы с родителями об изменениях в действиях ребёнка по физическому саморазвитию.

6. Результаты участия обучающихся в соревнованиях, спортивных мероприятиях.

2.4. Оценочные материалы

Мониторинг предметных результатов. В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований обучающихся. В качестве критериев диагностики в программе запланировано применение метода оценки знаний и умений. (Приложение № 2)

Мониторинг оценки личностных результатов осуществляется педагогом дополнительного образования преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности, результаты которого обобщаются в конце каждого образовательного модуля и фиксируются в диагностической карте (Приложение № 3).

Мониторинг метапредметных результатов. Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя следующие процедуры: педагогическое наблюдение и анализ выполнения творческих работ

(Приложение №3).

2.5. Методические материалы.

Организационно-методическое обеспечение программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок,

организацию и проведение педагогического и методико-биологического контроля, 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.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом становления личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации творческого потенциала ребенка, обеспечение активной социальной адаптации, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по преодолению собственных проблем.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях Центра.

В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования

Программа «Маленькие защитники Отечества» помогает овладеть наиболее перспективными универсальными компетенциями (soft skills), позволяющими ребёнку в дальнейшем найти своё место в мире, успешно решать профессиональные и социальные задачи.

Деятельность педагога по реализации задач профориентации:

• оказывает помощь психологу в проведении анкетирования, учащихся и их родителей по проблеме самоопределения;

• проводит родительские собрания по проблеме формирования готовности учащихся к профильному и профессиональному самоопределению;

• способствуют развитию познавательного интереса, творческой направленности личности обучающихся, используя разнообразные методы и средства: деловые игры, круглые столы;

• обеспечивают профориентационную направленность занятий, формируют у обучающихся общетрудовые, профессионально важные навыки;

• способствуют формированию у обучающихся адекватной самооценки;

• проводят наблюдения по выявлению склонностей и способностей обучающихся;

• адаптируют учебные программы в зависимости от профиля класса, особенностей обучающихся.

После освоения программы «Защитники Отечества», полученные знания умения и навыки позволяют обучающимся сделать выбор в пользу выбора профессии, связанной с физкультурой и спортом – тренер, учитель физической культуры, инструктор по спорту.

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 учащимися различных объединений данного направления.

Совместные занятия с родителями предполагают:

- подготовку и проведение показательных выступлений, спортивных праздников, турниров, соревнований;
- 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.

Приложение 1

Календарный учебный график

	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I	**Теоретическая**													**5**
1	Нравственная подготовка	1	в процессе тренировок											1
2	Волевая подготовка	в процессе тренировок												
3	История возникновения и развития боевого самбо, основные принципы самозащиты		0,5					0,5						1
4	Правила соревнований				1				1					2
5	Гигиенич. требования	0,5					0,5							1
II	**Физическая**													**58**
1	Общая физическая подгот., беговые упражнения	3	3	3	3	3	3	3	3	3				27
2	Имитационные упр.	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
3	Спец. физическая подгот.	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
4	Гимнастические упр.	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5				13
III	**Техническая**													**119**
1	Техника стоек	1												1
2	Техника перемещений	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
3	Техника ударов руками	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5				9

4	Тех. уд. руками в перемещ.	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5				8
5	Техника ударов ногами	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5				9
6	Тех. уд. ногами в перемещ.			1	1	1	1	1	0,5	0,5				6
7	Техника защит	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5				8
8	Технические комбинации	1	1	1	1	2	2	2	2	2				14
9	Изучение комплекса	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2				16
10	Упражнения в паре	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2	2				17
11	Упражнения на ведение поединков	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
12	Сдача нормативов, участие в экз. и соревн.			1					1	1				3
IV	**Раб. с макетами оружия (древковое или клинковое)**													**34**
1	Тех. с одним видом оружия	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1				10
2	Комплекс с оружием	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5				13
3	Парная работа с оружием		1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5				11
	Всего часов													**216**

Режим занятий — 3 раза в неделю по 2 часа – 216 ч. в уч/год.

Приложение 2

Срез по образовательной программе «Защитники Отечества» на _____учебный год.

(по результатам контрольных заданий, тестирования, наблюдения)

ФИО педагога

_____

Группа № _____, год обучения _____

№ п/п	Ф.И.О обучающегося	Личностный рост														
		Начало года					середина					конец				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Уровни: 0-3 – низкий уровень, 4-7 – средний уровень, 8-10 – высокий уровень.

Контрольный срез по программе «Защитники Отечества»

За _____ учебный год

№	Фамилия, имя	Физические качества								Психологические качества			
		Быстрота		Сила		Меткость		Координация		Коммуникативность		Внимание	
		Челноч-ный бег 4х10 м.		Отжимание		Метание мяча в цель		Проба Ромберга					
		На ч	Зак л	На ч	Закл	Нач.	Закл	Нач	Закл	Нач	Закл	Нач	Зак л

Критерии оценки:

Высокий – 5 баллов

Средний – 4 балла

Низкий – 3 балла

Руководитель _____

Приложение 3

Диагностика результатов личностного развития обучающихся по дополнительной образовательной программе

Диагностируемая характеристика	Критерии по степени выраженности оцениваемого качества	метод	Теоретико-методологическая основа
1. Познавательная активность	Низкий уровень (Н) – Обучающийся самостоятельно не включается в работу (творческий процесс), не отвечает на вопросы педагога по собственному желанию Средний уровень (С) Обучающийся обладает устойчивой познавательной активностью. Обучающийся проявляет избирательное отношение к отдельным темам, демонстрирует активность при побуждающих действиях педагога, предпочитает поисковый, реже- репродуктивный вид учебной деятельности. Высокий (В) Ему свойственны увлеченность, сосредоточенность, интеллектуальная активность, положительные эмоции в процессе учебной деятельности.	Наблюдение	Педагогические исследования условий формирования познавательной активности (В.В. Зайко, Е.Э: Кригер, М.И. Лисина, М.И. Матюшкин, Т.А. Серебрякова)
2. Коммуникативные навыки	низкий уровень (Н) Обучающийся малоактивен и малоразговорчив в общении с детьми и педагогами, невнимателен, редко пользуется формами речевого этикета, не умеет последовательно излагать свои мысли, точно передавать их содержание. средний уровень (С) Обучающийся слушает и понимает речь, участвует в общении, чаще по инициативе других, неустойчивое умение пользоваться формами речевого этикета. высокий уровень (В) Обучающийся активен в общении, умеет слушать и понимать речь, строит общение с учетом ситуации, легко входит в контакт с детьми и взрослыми, ясно и последовательно выражает свои мысли, пользуется формами речевого этикета.	Наблюдение	Определение содержания коммуникативных компетенций и организаторских способностей (В.И. Байденко, М.В. Винокурова, И.А. Зимняя, Барташев А.В.)
Эмоционально-волевые качества			

3. Терпение	**низкий уровень (Н)** Терпения хватает меньше. чем на ½ занятия; **средний уровень (С)** Терпения хватает больше. чем на ½ занятия **высокий уровень (В)** Терпения хватает на всё занятие	наблюдение наблюдение	Теоретическо-экспериментальное наследие учёных (М.Я. Басов, К.Н. Корнилов, С.Л. Рубинштейн, И.П. Павлов, Л.С. Выготский, И.М. Сеченов, А.В. Веденов, В.И. Селиванов, К.М. Гуревич, Е.П. Ильин, и другие) взаимодействие волевых и эмоциональных процессов указывали психологи О.В. Дашкевич, В.К. Калин, Л.С. Рубинштейн, В.И. Селиванов, А.И. Щербаков.
4. Воля	**низкий уровень (Н)** Волевые усилия обучающихся побуждаются извне **средний уровень (С)** Иногда - сам побуждает себя к практическим действиям **высокий уровень (В)** Способность активно побуждать себя к практическим действиям	наблюдение	
5. Самоконтроль	**низкий уровень (Н)** Слабо контролирует мгновенные импульсы и желания. постоянно находится под воздействием контроля извне. **средний уровень (С)** Иногда сам успешно контролирует мгновенные импульсы и желания. **высокий уровень (В)** Способность обеспечить господство высших мотивов над низшими и контролировать импульсы и желания	наблюдение	
Свойства личности			
6. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям заниженная самооценка (Н) адекватная уровень (С) завышенная уровень (В	тестирование	Экспресс-диагностика уровня самооценки Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.
7. Конфликтность	**высокий уровень (В)** желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт), преобладание агрессивного эмоционального фона **средний уровень (С)** не является инициатором конфликта, но в нем активно участвует **низкий уровень (Н)** Умеет контролировать себя в любой конфликтной ситуации, может найти компромисс, который устроит все стороны	наблюдение	Методологическую основу конфликтологии составляет комплекс философских, политологических и социологических идей, аккумулируемых в теории конфликта. (И.Кант, Г. Гегель, В. Вундт, З Фрейд и т.д.)

8. Творческие навыки (креативность) (при необходимости оценивания)	**низкий уровень (Н)** Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога) **средний уровень (С)** Репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца) **высокий уровень (В)** Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).	Контрольное задание.	Сущность творчества и творческой деятельности (Ю.А. Козырев, Н.С. Лейтес, А.М. Матюшкин, Л.С. Выготский)
9. Направленность личности	**А** – обозначают направленность на собственную личность; **Б** – на общение с другими людьми; **В** – на деловую активность	анкетирование	Ориентационная анкета (Б. Басса)
10. Эмоционально-аффективные особенности	**низкий уровень (Н)** Преобладание сниженного эмоционального фона, эмоциональная лабильность **средний уровень (С)** неустойчивый эмоциональный фон **высокий уровень (В)** Преобладание повышенного эмоционального фона	наблюдение	Определение закономерностей и эмоционально-аффективных особенностей (Е.Ю. Никитина, Н. Стефанова)

Уровень сформированности личностных качеств.

№	Показатели	Высокий	Средний	Низкий	Методика
1.	Коммуникативные способности	Умеет быстро устанавливать прочные деловые связи, дружеские отношения со сверстниками	Малоактивен в установлении контактов с людьми. Обычно ждет встречной инициативы от других.	Отсутствие стремление расширять контакты в среде сверстников. Трудности во взаимоотношениях с людьми.	КОС - 2
2.	Организаторские способности	Вынослив в работе, активен в достижении цели. Умеет принимать решения, брать на себя ответственность	Теряется в трудных ситуациях, проявляет мало инициативы и настойчивости в достижении цели. Не хочет брать на себя ответственность.	Неспособность и нежелание проявлять инициативу. Боится трудностей	КОС - 2

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

Игры на соблюдение дисциплины, построение в зале и изучение счета

1. Инструктор стоит впереди перед группой и выполняет разминку на счет. Дети повторяют упражнения и считают сначала одновременно с инструктором, а затем первые 4 счета инструктор, а вторые 4 счета вся группа одновременно.

2. При проведении игры необходимо проследить за тем, чтобы каждый ребенок принял участие. Если группа большая — не допускать, чтобы дети говорили слишком долго. Для проведения игры понадобится мяч. Педагог: Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал нам сейчас о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера в группе. Пока вы говорите, мячик находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хороших известий, т. е. бросьте мячик кому-то другому, кто сидит не очень далеко от вас.

3. «Обезьянки». Дети делятся на две группы. Первая — «зеркала». Вторая — «обезьянки». «Обезьянки» производят различные движения, и всевозможные позы. «Зеркала» должны повторить все в точности. Затем дети меняются ролями.

4. Инструктор стоит впереди перед группой и выполняет разминку на счет. Дети повторяют упражнения и считают сначала одновременно с инструктором, а затем первые 4 счета инструктор, а вторые 4 счета вся группа одновременно.

Подвижные упражнения общеразвивающего характера

(по кругу в колонну по одному, эстафеты)

Если физические упражнения выполняются в одну шеренгу, то полезно для поддержания дистанции выполнять размыкание на вытянутые руки. Если упражнения выполняются в колонну, то дистанция – 1 м до впереди стоящего партнера.

Каждое из описанных ниже упражнений можно выполнять как лицом, так и спиной вперед.

«Собачки», «Муравей», «Колбаски», «Гусиный шаг», «Лягушка», «Крокодильчик», «Медведи», «Зайчики», «Сколопендра», «Крабик», «Крабик с вращением», «Яблоко , дыня».

Гимнастические элементы:

- перекаты; группировки из различных исходных положений; стойка на лопатках, мостик из положения лежа.
- упоры: упор присев; упор лежа; упор стоя, согнувшись.

Элементы взаимодействий в парах (игры):

- «Тяни в круг»;
- «Перетащу через ручей»;
- Игры в касания («салочки»);

Волевая подготовка

Выполнение заданий тренера.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств:

- *Инициативности:* выполнение порученного задания с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.
- *Честности:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).
- *Доброжелательности:* - стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения.
- *Дисциплинированности:* - не опаздывать на занятия, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.
- *Трудолюбия:* - выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка игрушек, спортивных предметов) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Упражнения на формирование правильной траектории, формы и направления прямого удара ногой

1. **Подготовка ударных поверхностей.** *Формирование стопы.* Ходьба на пятках и носках.

2. **Выливать воду из шланга**. *Отработка правильной траектории движения, контроля за центром тяжести, формирование ударной поверхности, формирование правильной мышечной координации.* Выполнение удара медленно на 4 счета: вынос колена, нанесение удара, выдергивание стопы, опускание колена и стопы в исходное положение. Каждая фаза выполняется с задержкой, на удар производится длительный выдох сквозь сжатые зубы с усилием.

3. **Попасть в коридор**. *Формирование ударной поверхности, правильная траектория удара* – Наносить прямой удар в промежуток между ступенями шведской стенки, касаясь ударной поверхностью стены и вынимая ногу, не касаясь самих ступеней. При отсутствии шведской стенки можно наносить удары в аналогичный коридор, образованный предплечьями партнера. Удар наносится на уровне живота, упражнение выполняется медленно с максимальной концентрацией.

4. **Удары, стоя на скамейке**. *Скорость и легкость удара, контроль за ногой и положением центра тяжести* – Нанесение прямых ударов, стоя на скамейке, когда начинает получаться легко – на двух, затем трех скамейках. Упражнение выполняется сначала медленно, мягко, затем быстро, жестко, но легко.

5. **Удар с повтором.** *Развитие скорости удара, контроль за положением центра тяжести, правильный вынос и возврат ноги.* В выполнении базовой техники без партнера наносить два подряд удара на одном уровне с максимальной скоростью, не опуская колена. Нанесение подряд трех ударов.

Технико-тактическая подготовка боевого самбо, с оружием и без.

1. Техника ударов руками на месте и в перемещении.
2. Техника ударов ногами на месте и в перемещении.
3. Техника защит.
4. Технические комбинации.
5. Связки в движении.
6. Гимнастические элементы: перекат вперед из положения стоя (можно выполнять через лавочку), перекат назад, кувырок вперед-назад, мостик из положения стоя, стойка на руках с опорой, махи ногами на месте, на ходу, в прыжках, акробатика в позициях на восемь направлений.
7. Обучающие упражнения на ведение поединка с тактическими задачами.
8. Учебный спарринг с мягким имитационным макетом оружия.