

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
На методическом совете
«8» августа 2024 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
_____ М.С. Анохина
8 августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Единоборства»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – ознакомительный

Срок реализации – 1 год

Возраст детей – 7-15 лет

Форма обучения – очная

Разработчики программы:
педагоги дополнительного образования
Ситдииков Р.Н., Киселев И.В.
методист Добролюбова М.П.

Самара

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ	3
II.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	- цель и задачи программы	5
	- формы проведения занятия и педагогические технологии	6
	- ожидаемые результаты по освоению программы	7
	- критерии и способы определения результативности	7
	- формы контроля и диагностики результатов	9
	- воспитательная работа	9
	- работа с родителями	10
	учебный план программы	10
III.	МОДУЛЬ «ДЗЮДО»	10
IV.	МОДУЛЬ «САМБО»	13
V.	МОДУЛЬ «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»	17
VI.	РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	21
VII.	ЛИТЕРАТУРА	21

I. КРАТНАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Единоборства» физкультурно-спортивной направленности разработана для первого года обучения общеразвивающей программы «Быстрая победа», имеет ознакомительный уровень и рассчитана на детей 7-15 лет. Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учащиеся, проходя обучение по модулям, будут заниматься общей, специальной физической подготовкой и такими видами единоборств как дзюдо, самбо, рукопашный бой, что позволит им в дальнейшем выбрать обучение по определенному виду единоборств.

Состоит программа из трех модулей: дзюдо, самбо, рукопашный бой. Программа рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. В группе могут заниматься не более 15 человек.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе приоритетным направлением социально-экономического территориального развития Самарской области является всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, что является наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. В первую очередь в области физической культуры и спорта предусматривается развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления населения. С этой целью создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

В условиях внедрения персонифицированного финансирования дополнительного образования детей и соблюдения ее принципов, основным требованием к разработчикам программ является использование модульного принципа.

Модульный принцип построения общеобразовательной программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности ребенка за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень базовой подготовки, гибкости управления образовательным процессом.

Физкультурно-спортивная деятельность является комплексным и эффективным средством образования и воспитания детей и подростков.

Физическая активность обеспечивает здоровье человека. Одним из факторов повышения двигательной физической активности является формирование интереса у детей к занятиям физической культурой и спортом.

Школьная программа по физической культуре не является достаточной для развития организма ребенка. Дети ввиду высокой потребности

двигательной активности могут восполнить недостаток физической нагрузки вне школы. Одним из вариантов могут быть занятия в подростковых клубах.

Примерно 90% общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 5 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы, прививаться осмысленные, грамотные представления о важнейших правилах и посильных способах ведения единоборства, разумно используя внутреннюю тягу детей к этой форме двигательной активности. Простейшие формы борьбы прекрасно развивают на фоне положительных эмоций силу и ловкость, быстроту и гибкость, внимание и память, волю и сообразительность, вообще целый комплекс необходимых физических и психических качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Единоборства» физкультурно-спортивной направленности разработана для первого года обучения общеразвивающей программы «Быстрая победа», имеет ознакомительный уровень и рассчитана на детей 7-15 лет. Особенность программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учащиеся, проходя обучение по модулям, будут заниматься общей, специальной физической подготовкой и такими видами единоборств как дзюдо, самбо, рукопашный бой, что позволит им в дальнейшем выбрать обучение по определенному виду единоборств.

Состоит программа из трех модулей: дзюдо, самбо, рукопашный бой. Программа рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль отводится 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. В группе могут заниматься не более 15 человек.

Актуальность предлагаемой общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств детей. Проведение учебно-тренировочных занятий будет способствовать не только увеличению их двигательной активности, но и формированию навыков здорового образа жизни, привлечению к регулярным занятиям физическим упражнениями и спортом.

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, выявить способных и талантливых детей.

Педагогическая целесообразность. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, организация занятости детей, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Единоборства» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и/или безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ.

Цель программы:

Формирование основ культуры здорового и безопасного образа жизни у детей, выявление способных и талантливых занимающихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучать основам физической культуры и здорового образа жизни;
- обучать основам техники таких видов единоборств, как: дзюдо, самбо и рукопашный бой.

Воспитательные:

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувства ответственности, товарищества и взаимопомощи;

- способствовать воспитанию самостоятельности.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья и содействовать правильному физическому развитию;
- способствовать формированию необходимых для единоборств двигательных умений и навыков;
- развивать координацию движений и умение сконцентрировать внимание.

Формы проведения занятий и педагогические технологии

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов, таблиц и др.

Практические занятия проводятся в виде: учебных тренировок, выполнения упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет, сдачи контрольных нормативов, учебных поединков.

Педагогические принципы программы:

- принцип сознательности (направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма);
- принцип постепенности и последовательности (постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия);
- принцип повторности (повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха);
- принцип индивидуализации (соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность));
- принцип систематичности и регулярности.

Данные принципы являются основой тренировочного процесса. Они определены теорией и практикой физической культуры и спорта. Их соблюдение гарантирует успехи в занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Педагоги, реализующие данную программу, используют следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, двигательным навыкам на основе учета индивидуального развития каждого ребенка.

Технологии личностно-ориентированного обучения

В центре внимания – личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных

технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии - в основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности детей и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения общеобразовательной общеразвивающей программы «Единоборства» являются:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- развитие самостоятельности, смелости во время выполнения физических упражнений;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находить общие интересы с ними.

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

- умение проявлять внимание;
- оценивать результат своей практической деятельности;

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

- определять понятия и делать выводы;
- выполнять инструкции техники безопасности.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом, сверстниками;
- работать индивидуально и в группе;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками.

Критерии и способы определения результативности

Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов	
Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, анкетирование, тестирование
Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение упражнений, индивидуальных заданий,

Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов	
Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями; -самоанализ
Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов	
Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им. А.И. Герцена); - наблюдение
Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	- анкета «Как я использую свое время»; - наблюдение
Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Формы контроля и диагностики результатов

Предусмотрены следующие формы контроля:

Предварительный контроль предназначен для определения начальной подготовленности учащегося. Проводится на первых занятиях в форме сдачи контрольных нормативов и выполнения определенного комплекса упражнений.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, беседы, индивидуальные задания.

Итоговый контроль - диагностирование уровня знаний, умений и навыков обучающихся в соответствии с прогнозируемыми результатами. Проводится на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме выполнения контрольных упражнений, индивидуальных заданий, учебных поединков.

Воспитательная работа

На начальном этапе работы с детьми и подростками важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления. Огромную роль играет мотивация учащихся на достижение определенного результата.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания детей принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устный выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив – важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение спортивных и тематических праздников, дней здоровья и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для детей волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение учебно-тренировочных занятий. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Педагог не должен оставлять без внимания ни одного, даже мелкого нарушителя дисциплины. В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания педагог может сделать замечание, порицание, выговор,

удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если учащийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения педагог может применять одобрение, похвалу, благодарность. Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных способностей учащихся.

Одна из задач педагога – это научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но и нужно чтобы учащийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем.

Работа с родителями

В детском спортивном объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей», где родители с детьми знакомятся с работой детского объединения; родительские собрания; консультации по питанию, режиму дня, гигиене и закаливанию ребят, рекомендации по педагогике; беседы об успехах и неудачах детей. Родители привлекаются к организации и проведению различных мероприятий, проводятся совместные занятия, тематические праздники и т.д. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей что служит эмоциональной и духовной близости.

Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы «Единоборства»

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Дзюдо	10	38	48
2	Самбо	10	38	48
3	Рукопашный бой	8	40	48
	Итого:	28	116	144

Цель, задачи, ожидаемые предметные результаты, учебно-тематический план и содержание деятельности представлены в каждом модуле.

III. МОДУЛЬ «ДЗЮДО»

Актуальность создания и укрепления детских спортивных объединений по борьбе Дзюдо в учреждениях дополнительного образования обусловлена несколькими конкретными причинами: возможность детей реализовать свои

физические и творческие способности; их оздоровления; организация их досуга. Познание дзюдо даёт физическое воспитание в полном объёме наряду с духовным воспитанием. Умению терпеть и быть собранным, продумывать свои действия, и дозировано прикладывать свою силу. В единоборстве ребёнок овладевает качеством самооценки и умение замечать окружающий мир.

Основная часть занятий в модуле «Дзюдо» состоит из ОФП и СФП и игровых комплексов с постепенным введением элементов борьбы. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и улучшению здоровья занимающихся.

Цель: активизация интереса у детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, ознакомление с первоначальными навыками борьбы дзюдо.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами поведения на занятиях;
- ознакомить учащихся с теоретическими и практическими основами техники и тактики борьбы дзюдо.
- ознакомить учащихся с правилами, этикетом борьбы дзюдо.

Воспитательные:

- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности;
- способствовать развитию самостоятельности при выполнении физических упражнений и при участии в подвижных играх.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья детей;
- способствовать развитию физических качеств и способностей: выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы.

Ожидаемые предметные результаты

По завершении обучения, обучающиеся должны:

знать:

- историю и развитие борьбы дзюдо;
- этикет и правила борьбы;
- запрещенные действия в борьбе;
- влияние занятий физкультурой и спортом на организм человека;
- правила поведения на занятиях, в спортивном коллективе.

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале и нормы поведения в коллективе и в обществе;

- выполнять основные общеразвивающие упражнения и упражнения дзюдо;
- проводить в присутствии педагога подвижные игры.

Учебно-тематический план модуля «Дзюдо»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1		1
2	Влияние занятий физкультурой и спортом на организм человека	1		1
3	История борьбы дзюдо и ее развитие	1		1
4	Этикет, терминология и правила борьбы	2		2
5	Общая физическая подготовка	1	13	14
6	Специальная физическая подготовка	1	6	7
7	Игровые комплексы в борьбе	1	10	11
8	Основы техники и тактики борьбы	2	7	9
9	Итоговое занятие		2	2
	Итого:	10	38	48

Содержание деятельности

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Знакомство с учащимися. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение мер предосторожности, условия страховки и самостраховки. Соблюдение правил безопасности, правил поведения.

2. Влияния занятий физкультурой и спортом на организм человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

3. История греко-римской борьбы и ее развитие.

Истоки и развитие борьбы дзюдо. Сущность, принципы, цели и задачи борьбы дзюдо.

4. Этикет, терминология и правила борьбы.

Этикет и правила борьбы. Знакомство с основной терминологией борьбы. Требования к одежде. Запрещенные действия в борьбе. Команды и жесты арбитра.

5. ОФП. (общая физическая подготовка).

Основные физические качества человека: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Роль физических качеств в подготовке борца.

Практические занятия: выполнение основных упражнений, способствующих развитию физических качеств учащихся.

6. СФП. (специальная подготовка борца).

Практические занятия: выполнение упражнений для развития специальных физических качеств.

7. Игровые комплексы в борьбе.

Значение игровых комплексов. Правила и сюжет игр. Игры на развитие определенных физических качеств.

Практические занятия: Игры в перетягивание для развития силовых качеств. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях. Игры с отрывом соперника от ковра. Игры за овладение обусловленным предметом. Игры с прорывом через строй.

8. Основы техники и тактики.

Основные понятия о технике борьбы дзюдо, тактике борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных поединков.

9. Итоговое занятие. Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Занятие может быть проведено в форме сдачи спортивных нормативов, выполнения индивидуальных заданий, учебных поединков и т.п.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, индивидуальные задания, беседы, сравнение, сдача нормативов, учебные поединки, соревнования по ОФП.

V. МОДУЛЬ «САМБО»

Одним из важнейших слагаемых здорового образа жизни, являются систематические занятия физической культурой и спортом. Их роль состоит не только в непосредственном влиянии на организм ребенка, но и в воспитании умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга и отдыха.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. Которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающее воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

Цель: активизация интереса у детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, ознакомление с первоначальными умениями и навыками борьбы самбо.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами поведения на занятиях;
- ознакомить учащихся с историей, правилами, этикетом борьбы самбо;
- обучать учащихся основным техническим приёмам, тактическим действиям.

Воспитательные:

- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности;
- способствовать развитию самостоятельности при выполнении физических упражнений и при участии в подвижных играх.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья детей;
- способствовать развитию физических качеств и способностей: выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы.

Ожидаемые предметные результаты

По завершении обучения, обучающиеся должны:

знать:

- историю и развитие борьбы сумо;
- терминологию, этикет и правила борьбы;
- основы здорового образа жизни;
- основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах, Самбо;
- правила поведения на занятиях, в спортивном коллективе;

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале и нормы поведения в коллективе и в обществе;
- соблюдать нормы поведения страховки и самостраховки в борцовском зале;
- выполнять задания на занятиях.

Учебно-тематический план модуля «САМБО»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1		1
2	Гигиена, питание, режим дня	1		1
3	История борьбы самбо и ее развитие	1		1

4	Этикет, терминология и правила борьбы	1		1
5	Общая физическая подготовка	1	11	18
6	Специальная физическая подготовка	1	5	17
7	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	8	9
8	Основы техники и тактики борьбы	2	7	9
9	Простейшие способы самообороны	1	5	6
10	Итоговое занятие		2	2
	Итого:	10	38	48

Содержание деятельности

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Знакомство с детьми. Введение в дисциплину. Требования к занимающимся. Обсуждение содержания занятий. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Гигиена, питание, режим дня.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для борца. Необходимость соблюдения режима дня, правил и режима питания для оптимального развития организма, укрепления здоровья и достижения спортивных результатов.

3. История борьбы самбо и ее развитие.

Истоки и развитие борьбы самбо. Сущность, принципы, цели и задачи борьбы самбо.

4. Этикет, терминология и правила борьбы.

Этикет и правила борьбы. Знакомство с основной терминологией борьбы. Требования к одежде. Запрещенные действия в борьбе. Команды и жесты арбитра.

5. Общая физическая подготовка.

К средствам ОФП относят: общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта. Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости для туловища, плечевого пояса, мышц ног. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

6. Специальная физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

7. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната." Футбол. Волейбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

8. Основы техники и тактики борьбы.

Основные понятия о технике борьбы дзюдо, тактике борьбы.

Техника самостраховки. Сед в группировке, перекаат назад. Полуприсед, перекаат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перекаат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекаатом с коленей и перекаатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Перекаат через плечи.

Техника борьбы лёжа. Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

9. Простейшие способы самообороны.

Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

10. Итоговое занятие.

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Занятие может быть проведено в форме сдачи спортивных нормативов, выполнения индивидуальных заданий, учебных поединков и т.п.

Контрольно-диагностические средства: наблюдение, индивидуальные задания, беседы, сравнение, сдача нормативов, учебные поединки, соревнования по ОФП.

V. МОДУЛЬ «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Рукопашный бой – это вид спорта, сочетающий в себе, как всестороннюю физическую подготовленность, так и владение необходимыми умениями и навыками приемов самообороны. Систематическое занятие физическими упражнениями обеспечивает нормальное физическое развитие, совершенствуется функциональная деятельность организма. Формируется целый ряд положительных качеств и черт характера: самодисциплина, целеустремленность, уверенность и т.п.

Актуальность. Предназначение модуля рукопашного боя заключается в содействии ребенку в его социализации.

Педагогическая целесообразность. В ходе занятий физической культурой у детей вырабатывается стойкий иммунитет к неправильному образу жизни. Происходит отвлечение детей от пагубного влияния улицы.

Отличительные особенности данного модуля программы заключаются в непосредственном вовлечении детей в практическую отработку правильных и своевременных действий по самозащите в случаях посягательства на жизнь и здоровье. Главное это не просто повторить уже знакомый прием, но и правильно применить то или иное действие в неординарной ситуации. Дети учатся самостоятельно анализировать ситуацию и быстро принимать необходимые меры по самозащите.

Основной упор при занятиях делается в первую очередь на развитие ловкости, гибкости и координации движений, физической силы и выносливости. Являясь основой всего дальнейшего обучения детей рукопашному бою, эти качества нуждаются в постановке и проработке в первую очередь. Также на занятиях по рукопашному бою уделяется внимание на развитие таких качеств, как самодисциплина, ответственность за себя и других, выработка логического мышления и чувства команды, когда общий результат не менее важен, чем личный результат каждого.

Цель: Создание оптимальных условий для полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

Задачи

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами поведения на занятиях;
- ознакомить учащихся с основными приемами рукопашного боя;
- дать представление о формах поведения в тех или иных ситуациях.

Обучающие:

- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности;

- воспитывать чувства собственного достоинства и уважения к сопернику.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья детей и их физическому развитию;
- способствовать развитию физических качеств и способностей: координированности, выносливости, силы и уверенности в себе.

Ожидаемые предметные результаты

По завершении обучения, обучающиеся должны:

знать:

- основы здорового образа жизни;
- основы самостраховки;
- технику выполнения основных стоек, блоков, ударов.
- правила поведения на занятиях, в спортивном коллективе.

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале и нормы поведения в коллективе и в обществе;
- выполнять различные специальные упражнения для координации движений, подвижности, необходимой для боя, сохранения равновесия, выработки реакции и т.д.;
- выполнять задания на занятиях.

Учебно-тематический план модуля «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теор	Практ	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1		1
2	Гигиена, питание, режим дня	1		1
3	Рукопашный бой-история развития и совершенствования.	1		1
4	Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм человека	1		1
5	Общая физическая подготовка	1	14	15
6	Специальная физическая подготовка	1	7	8
7	Техника борьбы	1	7	8
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	10	11
9	Итоговое занятие		2	2
	Итого:	8	40	48

Содержание деятельности модуля «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Правила безопасности при занятиях в зале борьбы. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

2. Гигиена, питание, режим дня

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для борца. Необходимость соблюдения режима дня, правил и режима питания для оптимального развития организма, укрепления здоровья и достижения спортивных результатов.

3. Рукопашный бой-история развития и совершенствования.

История возникновения тех или иных школ и направлений рукопашного боя, их достоинства и недостатки. Традиции, былины, исторические факты жизни на Руси.

4. Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм человека.

Краткие сведения о строении организма человека, о двигательном аппарате, названия мышц, взаимодействие органов. Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств.

5. Общая физическая подготовка

Упражнения на силу и выносливость, упражнения на силу и быстроту, Спортивные подвижные игры, упражнения на силу и выносливость с использованием тренажеров, упражнения на развитие скоростной выносливости, ловкости.

Основные упражнения, способствующие развитию физических качеств:

Силы: *гимнастика* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке

спортивная борьба - приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади.

Быстроты: *легкая атлетика* – бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места; *гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину;

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивая на мосту с помощью партнера; гимнастика – упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3X10м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – бег 400м, кросс 2-3 км.

6. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом. Имитационные упражнения на гимнастической стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

7. Техника борьбы

Основы техники рукопашного боя, базовые движения. Освоение фаз прохождения процесса действия в рукопашном бою. Формы и виды боя. Классификация приемов рукопашного боя.

Практические занятия: Выполнение элементов защиты и ударов, движения в спортзале. Тренировочные задания.

8. Подвижные и спортивные игры, эстафеты

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно футбол, волейбол, пионербол, настольный теннис. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

С ходьбой и бегом: «Займи свое место», «Мыши в порках», «Лошадки», «Поезд», «Воробышки и кот», «Гуси», «Кто быстрее», «Слушай сигнал», «Пройди не задень», «Выполни задание», «Ловишь «Переменный шаг», «Догонялки на коленях», «Чай, чай, выручай».

С прыжками: «Поймай комара», «Достань до предмета», «Веселые зайки», «Болото», «Ворона и воробы».

С бросанием и ловлей мяча: «Лови, бросай - упасть не давай», «По мостику», «Догони мяч», «Поймай меня».

С ползанием: «Веселые жучки», «Переброска мячей», «Медвежата».

На ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов: «Пройди не упади», «Воротца», «Кто ушел?», «Великаны и гномы», «Канатоходцы», «Море - суша», «Шарик».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

9. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме сдачи нормативов, выполнения индивидуальных заданий, поединков и т.д.

Контрольно-диагностические средства

Для контроля результатов образовательного процесса используются: наблюдения, беседы, индивидуальные задания, сдача нормативов, поединки.

VI. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Дополнительная модульная общеразвивающая программа «Единоборства» обеспечена следующими учебно-методическими материалами:

Учебные пособия (учебная литература, видеоролики мастер-классов по направлению деятельности детского объединения).

Методические пособия (конспекты занятий, контрольно-диагностический материал).

Дидактическое обеспечение (методические разработки, технологические таблицы и схемы, наглядные пособия, раздаточный материал).

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале

Для эффективной реализации данной программы необходимо иметь:

- ковер борцовский
- маты
- мягкая обшивка стен
- набивной мешок
- секундомер
- скакалки
- Мячи (набивной, футбольный, баскетбольный).
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- кегли.

VII. ЛИТЕРАТУРА

1. Бандурка, А. М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. М. Бандурка, В. А. Тюрина, Е. И. Федоренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2009г.
2. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта. – М: «Просвещение» 2014г.

3. Борисенко, О.В. Интенсификация спортивной подготовки юных дзюдоистов на основе модульной технологии /О.В. Борисенко //Новая наука: Стратегия и векторы развития. – Уфа, 2016
4. Ветрова В.В., Баль Л.В. Букварь здоровья. 2010.
5. Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе.- Омск, 1978.
6. Гришина Ю. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. - М.: Феникс, 2014 г.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах. – М: «Асадема» 2017 г.
8. М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах. – М: «Асадема» 2000 г.
9. Лях В.И. Физическая культура 1 - 4 учебник: Просвещение, 2014.
- 10.Лях В.И. Физическая культура 1 - 4 методические рекомендации: Просвещение, 2014.
- 11.Лях В.И. Физическая культура – тестовый контроль: Просвещение,2014.
- 12.Миньков, П.Е. Порядок работы спортивно-оздоровительных групп в организациях дополнительного образования /П.Е. Миньков, В.Г. Никитушкин //Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2018.
- 13.Михайлова, С.Н. Развитие координации движения у детей 6-7 лет как основа повышения их физической подготовленности /С.Н. Михайлова. – СПб.: Речь, 2008.
- 14.Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры – М: «Дрофа» 1998г.
- 15.Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М: «Физкультура и спорт» 2012 г.
- 16.Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся. – М: «Феникс» 2014г.

**Календарно-тематический план общеразвивающей программы
«Единогоборства»**

№ занятия	дата	Тема занятия	Количество часов
1 модуль «Дзюдо»			
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП. Влияние занятий физкультурой и спортом на организм человека	2
3		ОФП. История борьбы.	2
4		ОФП. СФП.	2
5		СФП. Этикет и правила борьбы.	2
6		ОФП. Терминология	2
7		ОФП.СФП	2
8		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
9		ОФП. Основы техники борьбы	2
10		ОФП. СФП	2
11		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
12		ОФП. Основы техники борьбы	2
13		СФП. Основы тактики борьбы	2
14		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
15		СФП. Основы тактики борьбы	2
16		ОФП. СФП	2
17		ОФП. Развитие борьбы дзюдо	2
18		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
19		ОФП. СФП	2
20		ОФП. Основы техники борьбы	2
21		ОФП. Игровые комплексы в борьбе	2
22		ОФП. Основы техники борьбы	2
23		СФП. Основы тактики борьбы	2
24		Итоговое занятие	2
		Итого	48

2 модуль «Самбо»

1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП. История борьбы и ее развитие.	2
3		ОФП. Этикет и правила борьбы.	2
4		ОФП. Подвижные игры.	2
5		ОФП. Терминология	2
6		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2
7		ОФП. СФП. Основы техники и тактики борьбы	2
8		ОФП. Гигиена спортсмена. Эстафеты	2
9		ОФП. Спортивные игры	2
10		ОФП. СФП. Основы техники и тактики борьбы	2

11		ОФП. Спортивные игры	2
12		ОФП. Режим дня, питание. Эстафеты	2
13		СФП. Простейшие способы самообороны	2
14		ОФП. СФП.	2
15		ОФП. СФП. Основы техники и тактики борьбы	2
16		ОФП. Спортивные игры	2
17		СФП. Простейшие способы самообороны	2
18		ОФП. СФП.	2
19		ОФП. СФП. Основы техники и тактики борьбы	2
20		ОФП. Спортивные игры	2
21		СФП. Простейшие способы самообороны	2
22		ОФП. СФП. Основы техники и тактики борьбы	2
23		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2
24		Итоговое занятие	2
		Итого	48
3 модуль «Рукопашный бой»			
1		Вводное занятие. Техника безопасности.	2
2		ОФП. История развития рукопашного боя	2
3		ОФП. Спортивные игры и подвижные игры	2
4		ОФП. Сведения о строении и функциях организма	2
5		ОФП. СФП. Влияние физ. упражнений на организм человека.	2
6		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2
7		ОФП.СФП. Элементы техники рукопашного боя	2
8		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2
9		ОФП. Гигиена. Правильное питание.	2
10		ОФП.СФП. Элементы техники рукопашного боя	2
11		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2
12		ОФП. Режим дня	2
13		ОФП.СФП. Элементы техники рукопашного боя	2
14		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2
15		ОФП. СФП. Эстафеты	2
16		ОФП.СФП. Элементы техники рукопашного боя	2
17		ОФП. СФП.	2
18		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2
19		ОФП.СФП. Элементы техники рукопашного боя	2
20		ОФП. СФП.	2
21		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2
22		ОФП.СФП. Элементы техники рукопашного боя	2
23		ОФП. Спортивные и подвижные игры	2
24		Итоговое занятие	2
		Итого	48

