МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«САМБО»

|  |
| --- |
| Возраст обучающихся: 8 - 11 лет  Срок реализации: 1 год |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Автор-составитель:  Вялков Евгений Алексеевич  тренер-преподаватель |

с. Байкалово

2023

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» создана на основе нормативно-правового комплекса документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среду обитания»

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

11. Устав МБУ ДО «Байкаловская ДЮСШ».

ДООП «Самбо» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью.

**Актуальность** программы заключается в том, что тренировочные занятия по борьбе Самбо как нельзя лучше подходят для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения.

**Отличительные особенности** программы заключаются в применении на занятиях упражнений и тренировочных методики из других видов единоборств и других видов спорта с целью всестороннего физического развития.

**Адресат программы** - дети в возрасте 8-11 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по борьбе «Самбо» рассчитана на работу с обучающимися возраста 8-11 лет.

В этом возрасте дети еще довольно импульсивны, действуют под влиянием сиюминутных эмоций, у них пока недостаточно воли, они могут опустить руки при неудаче и перестать двигаться к цели.

Младший школьный возраст очень важен для закладки основных качеств характера, психологии человека, именно в этом возрасте дети начинают разграничивать добро и зло, хорошее и плохое, оценивать поступки свои и другого, усваивают правила и нормы общения. У ребенка начинает формироваться внутренняя позиция (собственное мнение, самооценка, отношение к людям и событиям).

Особенностью младшего школьного возраста лет является то, что этот возраст — фундамент всей будущей жизни ребенка. Что будет заложено в возрасте 8-11 лет, то и станет его характером.

Занятия проводятся в группе, оптимальный состав группы до 15 человек.

**Режим занятий, объем и срок освоения:**

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Объем программы – 36 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» представляет собой традиционную модель реализации программы – линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения, а также в дистанционном формате.

**Форма обучения** - преобладает групповая форма работы с обучающимися, иногда применяется индивидуально-групповая, при разучивании новых элементов.

**Формы и методы обучения**

-словесные – беседы, инструктажи, лекции.

-наглядные – видеоматериалы, метод примера.

-практические - упражнения, техники, учебно-тренировочные занятия.

**Основные формы подведения результатов:** беседа, мастер-класс, просмотр обучающего фильма, упражнения, техники. презентация, практическое занятие, беседа, выполнение практического задания и др.

**Цель программы «Самбо»:** физическое развитие детей и увеличение двигательной активности посредством учебно-тренировочных занятий борьбой САМБО.

**Задачи:**

1. Образовательные

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

- обучение техническим приемам борьбы САМБО;

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

2. Развивающие

-развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, гибкость, ловкость) средствами борьбы САМБО.

3. Воспитательные

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»**

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Форма контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | История и развитие борьбы САМБО. Строение организма. | 1 | 1 | - | Текущий |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм. | 1 | 1 | - | Текущий |
| 3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 1 | 1 | - | Текущий |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики. | 3 | 1 | 2 | Текущий. Контроль двигательных качеств. |
| 5 | Легкая атлетика. | 3 | 1 | 2 | Текущий. Контроль двигательных качеств. |
| 6 | Подвижные игры. | 3 | 1 | 2 | Текущий. |
| 7 | Технико-тактическая подготовка | 3 | 1 | 2 | Текущий. Контроль двигательных качеств. |
| 8 | Специальная физическая подготовка | 5 | 1 | 4 | Текущий. |
| 9 | Спортивные игры | 5 | 1 | 4 | Текущий. |
| 10 | Воспитательная работа | 2 | 2 | - | Текущий. |
| 11 | Контрольные испытания и соревнования. | 9 | 1 | 8 | Текущий. Итоговый.  Контроль за развитием двигательных качеств |
| Всего: | | 36 | 12 | 24 |  |

Календарно - тематическое планирование «Самбо»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Месяц | Число | Тип урока | Кол-во часов | Тема занятия |
| 1 | Сентябрь |  | Вводный | 1 | История и развитие борьбы самбо. |
| 2 |  | Изучение нового материала | 1 | Краткие сведения о строении человеческого организма. |
| 3 |  | Комбинированный | 1 | Мотивация здорового образа жизни. |
| 4 |  | Комбинированный | 1 | Физическая культура и спорт. Режимы дня. |
| 5 |  | Изучение нового материала | 1 | Понятия о гигиене. Гигиена ФУ. |
| 6 |  | Кобинированный | 1 | Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. |
| 7 | Октябрь |  | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. |
| 8 |  | Комбинированный | 1 | Техника безопасности при занятии различными видами спорта на стадионе. |
| 9 |  | Комбинированный | 1 | Правила проведения соревнований. |
| 10 |  | Комбинированный | 1 | Места проведения соревнований. Спортивный зал. |
| 11 |  | Комбинированный | 1 | Оборудование для занятий различными видами спорта. |
| 12 |  | Комбинированный | 1 | Инвентарь для занятий различными видами спорта. |
| 13 |  | Изучение нового материала | 1 | Основные фазы ходьбы и бега. |
| 14 |  | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания. |
| 15 | Ноябрь |  | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Ходьба и медленный бег. Челночный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. |
| 16 |  | Применение знаний и умений | 1 | Метание предмета с места, на дальность, в цель. |
| 17 |  | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. |
| 18 | Декабрь |  | Изучение нового материала | 1 | Гимнастика. Техника безопасности. |
| 19 |  | Изучение нового материала | 1 | Гимнастические снаряды. Способы страховки. |
| 20 |  | Комбинированный | 1 | Строевые упражнения. ОРУ без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. |
| 21 |  | Комбинированный | 1 | Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазания. |
| 22 |  | Изучение нового материала | 1 | Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. |
| 23 |  | Комбинированный | 1 | Правила игры «ловишка», «салки – догонялки», «два Мороза». |
| 24 |  | Изучение нового материала. | 1 | Подвижные игры. Правила игры. |
| 25 |  | Изучение нового материала | 1 | Подвижная игра «ловишка», «салки – догонялки», «два Мороза». |
| 26 |  | Изучение нового материала | 1 | Подвижная игра «за мячом противника», «отгадай чей голос», «запрещенное движение». |
| 27 | Январь |  | Комбинированный | 1 | Эстафета на месте, в движении, без предметов, с предметами. |
| 28 |  | Изучение нового материала | 1 | Упражнения на гимнастической стенке |
| 29 |  | Комбинированный | 1 | Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «ноги на весу» |
| 30 |  | Изучение нового материала | 1 | Упражнения для отработки быстроты реакции. |
| 31 |  | Комбинированный | 1 | Упражнения для развития силы. |
| 32 |  | Комбинированный | 1 | Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке. |
| 33 |  | Комбинированный | 1 | Беседа «Запрещенные приемы в борьбе самбо». Упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа. |
| 34 | Февраль |  | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Упражнения для развития гибкости. |
| 35 |  | Комбинированный | 1 | Упражнения на месте |
| 36 |  | Комбинированный | 1 | Кувырок вперед без сгибания ног. |
| 37 |  | Комбинированный | 1 | Упражнения с партнером для развития силы. |
| 38 |  | Комбинированный | 1 | Упражнения для развития быстроты. |
| 39 |  | Изучение нового материала | 1 | Упражнения для развития гибкости. |
| 40 |  | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Упражнения для развития силы. |
| 41 |  | Комбинированный | 1 | Беседа на тему «Развитие борьбы самбо в России». |
| 42 | Март |  | Комбинированный | 1 | Упражнения с партнером для развития быстроты. |
| 43 |  | Изучение нового материала | 1 | Игра «Петушиный бой». Кувырки вперед. |
| 44 |  | Комбинированный | 1 | Упражнения для развития силы. |
| 45 |  | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Игровые упражнения: перетягивание, раскручивание. |
| 46 |  | Комбинированный | 1 | Кувырки вперед. |
| 47 |  | Комбинированный | 1 | Игра «Наступи на ногу». |
| 48 |  | Комбинированный | 1 | Упражнения с партнером для развития силы. |
| 49 |  | Комбинированный | 1 | Кувырок назад из приседа. |
| 50 | Апрель |  | Комбинированный | 1 | Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. |
| 51 |  | Изучение нового материала | 1 | Упражнения для развития силы. |
| 52 |  | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 | Упражнения с партнером. |
| 53 |  | Комбинированный | 1 | Упражнения для выработки быстроты реакции. |
| 54 |  | Комбинированный | 1 | Кувырок назад с прямыми ногами. |
| 55 |  | Комбинированный | 1 | Упражнения для развития гибкости. |
| 56 |  | Комбинированный | 1 | Упражнения с партнером для развития гибкости. |
| 57 |  | Комбинированный | 1 | Полет – кувырок. |
| 58 | Май |  | Комбинированный | 1 | Подвижные игры. |
| 59 |  | Изучение нового материала | 1 | Игра «Салки». |
| 60 |  | Комбинированный | 1 | Упражнения, выполняемые в положении лежа. |
| 61 |  | Комбинированный | 1 | Полет – кувырок через предмет. |
| 62 |  | Комбинированный | 1 | Упражнения для развития гибкости. |
| 63 |  | Комбинированный | 1 | Кувырок назад. |
| 64 |  | Изучение нового материала | 1 | Упражнения для развития быстроты. |

**Содержание учебного (тематического) плана**

1. История и развитие борьбы САМБО. Строение организма.

Теория: О развитии борьбы САМБО в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. История создания и развития борьбы САМБО.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм.

Теория: понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Гигиена формы. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория: правила проведения соревнований. Места занятий. Спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

5. Легкая атлетика.

Практика: Ходьба и медленный бег. Челночный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание предмета с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Теория: Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

6. Подвижные игры.

Практика: «Ловишка», «Салки-догонялки», «Два мороза», «Гуси – лебеди», «Посадка картофеля», «Что изменилось?», «Конники-спортсмены», «Передача мяча в тоннеле», «Веревочка под ногами», «Салки с домом», «За мячом противника», «Отгадай чей голос», «Запрещенное движение», «Удочка», «Волна», «Ноги на весу».

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Теория: Правила игры.

7. Технико-тактическая подготовка.

Практика: Отработка бросков, комбинаций, захватов, передвижений, подготовка приемов. Борьба в партере, болевые приемы, приемы страховки и самостраховки.

Теория: Объяснение техники выполнения бросков, захватов, передвижений, болевых приемов. Целесообразность проведения того или иного приема в зависимости от ситуации.

8. Специальная физическая подготовка.

Практика: Выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро), проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с., проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.), выполнение бросков с максимальной амплитудой, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

Теория: Объяснение техники и правил выполнения упражнений.

9. Спортивные игры:

Практика: Игра в мини-футбол.

Теория: Правила игры, техника безопасности.

10.Воспитательная работа. Рассказ от выдающихся спортсменах-самбистах. Рассказ о знаменитых личностях, занимавшихся и занимающиеся САМБО. Рассказ о достижениях российских самбистов.

11.Контрольные испытания и соревнования:

Практика: Сдача нормативов, участие в первенстве ДЮСШ.

Теория: Техника выполнения упражнений, повторение правил борьбы САМБО.

**Планируемые результаты.**

1. Предметные. Обучающиеся будут знать:

- основы техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

- технические приемы борьбы САМБО;

- основы физкультурной деятельности.

2. Метапредметные. У обучающихся будут развиты:

- физические качества (выносливость, быстрота, скорость, гибкость, ловкость) средствами борьбы САМБО.

3. Личностные. У обучающихся будут сформированы:

- устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- морально-этические и волевые качества.

**Организационно-педагогические условия.**

**Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса |  |
| 1 | Количество учебных недель | 36 |
| 2 | Количество учебных дней | 36 |
| 3 | Количество часов в неделю | 1 |
| 4 | Количество часов | 36 |
| 5 | Недель в I полугодии | 17 |
| 6 | Недель во II полугодии | 19 |
| 7 | Начало занятий | 04 сентября |
| 8 | Выходные дни | 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;  7 января – Рождество Христово;  23 февраля – День защитника Отечества;  8 марта – Международный женский день;  1 мая – Праздник Весны и Труда;  9 мая – День Победы |
| 9 | Окончание учебного года | 31 мая |

**Материально-техническое обеспечение:**

1.Спортивный комплекс – 1шт.

2.Шведская стенка – 1шт.

3.Канат подвесной – 1шт.

4.Обруч гимнастический– 15 шт.

5.Гимнастические скамейки – 2шт.

6.Скакалки – 15 шт.

7.Координационная лестница – 1шт.

8.Мешочки для метания – 15 шт.

9.Палки гимнастические -25 шт.

10.Набор разметочных фишек – 1шт.

11. Мяч футбольный – 10шт.

**Информационное обеспечение:**

* Ресурсы интернет;
* Обучающие видеофильмы.

**Методические материалы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, тема | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии | Формы учебного занятия |
| 1 | Вводное занятие.  Инструктаж по  технике  безопасности | инструкции по  т/б | Словесный,  наглядный | Беседа |
| 2 | История и развитие борьбы САМБО. Строение организма. | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции) | Интегрированн  ые занятия |
| 3 | Гигиена, предупреждение травм. | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции) | Занятие-игра,  интегрированны  е занятия |
| 4 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | аудиоматериалы | Словесный,  наглядный | Беседа |
| 5 | Общефизические навыки.  Специальные  физические  навыки | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции),  наглядный метод | Интегрированн  ые занятия |
| 6 | Гимнастика с элементами акробатики. | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции),  наглядный метод | Интегрированн  ые занятия |
| 7 | Легкая атлетика. | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции),  наглядный метод | Интегрированн  ые занятия |
| 8 | Подвижные игры. | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции),  наглядный метод | Интегрированн  ые занятия |
| 9 | Технико-тактическая подготовка | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции),  наглядный метод | Интегрированн  ые занятия |
| 10 | Специальная физическая подготовка | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции) | Интегрированн  ые занятия |
| 11 | Контрольные испытания и соревнования. | аудиоматериалы | Словесные  (объяснение, диалог),  методы практической  работы (упражнения,  репетиции) | Интегрированн  ые занятия |

**Кадровое обеспечение:**

Занятия проводит тренер-преподаватель данной направленности, имеющий высшее или среднее профессиональное педагогическое образование в области физической культуры и спорта.

**Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Планируемые результаты | Критерии оценивания | Виды контроля | Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностика) |
| **Предметные результаты.**  Будут сформированы основные знания и умения в данной области борьбы, физической культуры и спорта, спортивной медицины, гигиены спорта (основные термины, история развития и становления самбо, правила техники безопасности);  Будут уметь выполнять общеразвивающих и специальных физических упражнений с соблюдением правил и техники;  Будут уметь выполнять базовые движения самбо. | Приложение 1 | Контрольные упражнения, беседа, опрос, соревнование, | Приложение 2 |
| **Метапредметные результаты.**  Будут развиты двигательные качества учащихся (мышечная сила, гибкость, подвижность в различных суставах, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности);  Будет развита уверенность в себе. | Приложение 1 | Контрольные упражнения, беседа, опрос, соревнование | Приложение 2 |
| **Личностные результаты.**  Будет воспитан устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни;  Будет сформирован интерес к миру спортивных профессий и основы профессионального самоопределения;  Будут привиты жизненные ориентиры на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим. | Приложение 1 | Контрольные упражнения, беседа, опрос, соревнование | Приложение 2 |

В ходе реализации программы «Самбо» тренером-преподавателем проводится три основных контрольных (аттестационных) точки:

* входная диагностика – сентябрь;
* промежуточная диагностика – январь;
* итоговая диагностика – май.

Диагностика результативности представлена в приложении *(Приложение 3*), формы диагностики могут применяться различные: открытое занятие с приглашением родителей, показательные выступления, участие в конкурсе, сдача нормативов и др.

**Список используемой литературы:**

**Литература для педагога:**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор - составитель Е.М.Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985

2. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство .-М: Советский спорт, 1995

3. Чумаков Е.М. Тактика борца - самбиста .-М.: Физкультура и спорт ,1996

4. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца - М.: РГАФКД996

5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе . - М.,1986

6. Пархоменко А.А., Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод.письмо -М .Д 987

8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие- М.: Советский спорт, 2000

9. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью, инвентарем индивидуального пользования. М.: 2004

10. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем .М.:2004

**Литература для обучающихся:**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор - составитель Е.М.Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985

2. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство -М: Советский спорт, 1995

3. Чумаков Е.М. Тактика борца - самбиста-М.: Физкультура и спорт, 1996

4. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца - М.: РГАФКД996

5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе - М., 1986

6. Пархоменко А.А., Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод.письмо - М., 1987

7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие- М.: Советский спорт, 2000

**РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «САМБО».**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» в дистанционной форме ничем не отличается от традиционной структуры программы, описанной выше.

**Тезаурус**

**Электронное обучение** — это система обучения при помощи информационных и электронных технологий.

К электронному обучению относится:

* • самостоятельная работа с электронными материалами, с использованием персонального компьютера, КПК, мобильного телефона, DVD- проигрывателя, телевизора и другими электронными материалами;
* • получение консультаций, советов, оценок у удалённого (территориально) эксперта (преподавателя), возможность дистанционного взаимодействия;
* • создание распределённого сообщества пользователей (социальных сетей), ведущих общую виртуальную учебную деятельность;
* • возможность в любое время и в любом месте получить современные знания, находящиеся в любой доступной точке мира;
* • доступность образования лицам с особенностями психофизического развития.

**Дистанционное обучение** — совокупность информационных технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения.

Современное дистанционное обучение строится на использовании следующих основных элементов:

* • дистанционные курсы;
* • веб-страницы и сайты;
* • электронная почта (в том числе и списки рассылки);
* • форумы и блоги;
* • чат и ICQ;
* • теле- и видеоконференции;
* • виртуальные классные комнаты;
* • вики;
* • и т. д.

Дистанционное обучение претендует на особую форму обучения (наряду с очной, заочной, вечерней, экстернатом).

**Онлайн-обучение** — это получение знаний и навыков при помощи компьютера или другого гаджета, подключенного к интернету в режиме «здесь и сейчас». Этот формат обучения еще называют e-learning или «электронное обучение». И оно считается логическим продолжением дистанционного. А слово «онлайн» указывает на способ получения знаний и связи педагога с обучающимся.

**Дистанционные курсы** подразумевают удаленную работу педагога и обучающегося, притом, что, используемые системы контроля и аттестации, могут быть как полностью дистанционными, так и очными. Главной особенностью дистанционных курсов является больший акцент на самостоятельную работу обучающегося, в сравнении с традиционными очными формами, однако, в них обязательным условием является возможность получения консультаций от преподавателей в режиме реального времени.

**Сходства и различия онлайн-обучения и дистанционного обучения**

Главное сходство онлайн-обучения и дистанционного — процесс получения новых знаний и навыков вне аудиторий и непосредственного контакта с преподавателями. Понятие «дистанционное обучение» указывает на то, что между учащимся и преподавателем существует расстояние. А «онлайн-обучение» означает, что это обучение происходит при помощи интернет-соединения и гаджетов. В остальном — они практически полностью идентичны и обладают такими преимуществами:

* • индивидуальный темп обучения — изучать материалы можно по собственному графику, без привязки к группе, времени и месту занятия;
* • доступность — учиться можно с любого компьютера в удобное время — можно в любой момент пересмотреть занятие или пропущенный вебинар в записи, скачать учебные материалы и сдать работу на проверку.

**Платформы трансляции материала и организации взаимодействия:**

ZOOM, Skype, Microsoft Teams, YouTube, Webinar, Discord, онлайн-доска Miro, Moodle Classroom.google.com, WatsApp, ВКонтакте, индивидуальный сайт педагога и др.

**Формы дистанционного обучения**

Дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, имеет следующие формы занятий:

***Дистанционный урок* -** форма организации дистанционного занятия, проводимая в определенных временных рамках, при которой педагог руководит индивидуальной и групповой деятельностью учащихся по созданию *собственного образовательного продукта,* с целью освоения учащимися основ изучаемого материала, воспитания и развития творческих способностей.

***Сhat -занятия*** — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат- технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. В рамках многих дистанционных учебных заведений действует чат-школа, в которой с помощью чат-кабинетов организуется деятельность дистанционных педагогов и учеников.

***Web-занятия*** — дистанционные уроки, конференции, семинары, деловые игры, лабораторные работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей «Всемирной паутины». Для веб-занятий используются специализированные образовательные веб-форумы — форма работы пользователей по определённой теме или проблеме с помощью записей, оставляемых на одном из сайтов с установленной на нем соответствующей программой.

От чат-занятий веб-форумы отличаются возможностью более длительной (многодневной) работы и асинхронным характером взаимодействия учеников и педагогов.

***Вебинар*** — Происходит от двух слов: web — «сеть» и «семинар» - семинар, который проходит по сети.

Вебинары делят на

- собственно вебинары, которые предполагают двустороннее участие преподавателя и учеников;

- веб-касты (видеоролик, размещенный в сети, который можно посмотреть в удобное время на выбранном вами устройстве отображения; обычно после просмотра вебкаст можно оценить и обсудить; вебкасты - видеоролики, видеофильмы, видеофрагменты, любые файлы, содержащие видео;

- веб-конференции, где взаимодействие одностороннее: один человек делает доклад, остальные его слушают (смотрят, читают).

***Телеконференция*** — проводятся, как правило, на основе списков рассылки с использованием электронной почты. Для учебных телеконференций характерно достижение образовательных задач. Также существуют формы дистанционного обучения, при котором учебные материалы высылаются почтой в регионы.

***Синхронная телеконференция*** — проводятся с использованием электронной почты. Характерна структурой и регламентом. Предварительно моделируется, педагог делает заготовки и продумывает возможные реакции на них учащихся. Синхронные занятия могут проводиться с помощью телевизионных видеоконференций и компьютерных форумов. В педагогическом аспекте проведение группового занятия в режиме видеоконференции не отличается от традиционного, так как участники процесса видят друг друга на экранах компьютерных мониторов или на экранах телевизора. Компромиссным вариантом синхронных групповых занятий, семинаров является текстовый форум, с одной стороны он позволяет вести обсуждение с максимальной степенью интерактивности, с другой стороны он требует минимальных ресурсов.

***Асинхронная телеконференция*** — выступления участников публикуются в Интернет в виде развернутых заранее отредактированных текстов по мере поступления в течение длительного времени.

**Рекомендуемая литература о дистанционном обучении**

1. Дистанционное образование: педагогу о школьниках с ограниченными возможностями здоровья / под ред. И. Ю. Левченко, И. В. Евтушенко, И. А. Никольской - М.: Национальный книжный центр, 2013. - (Инклюзивное образование)

2. Дистанционное обучение в дополнительном образовании детей: виды и формы: учеб.-метод. пособие / Е. В. Евтух [и др.]; науч. ред. Е. Н. Коробкова. - Санкт-Петербург: СПбАППО, 2018

3. Дистанционное обучение в дополнительном образовании детей: виды и формы: учеб.-метод. пособие / Е. В. Евтух [и др.]; науч. ред. Е. Н. Коробкова. – Санкт-Петербург: СПб АППО, 2018

4. Дистанционные образовательные технологии: проектирование и реализация учебных курсов / под общ. ред. М. Б. Лебедевой. - Санкт- Петербург: БХВ-Петербург, 2010

5. Зайченко, О.М. Дистанционное обучение детей. Опыт. Перспективы. Рекомендации / О. М. Зайченко, В. Н. Аверкин, К. В. Афанасьев. – Великий Новгород : Новгородский институт развития образования, 2013.

6. Зайченко Т.П. Основы дистанционного обучения: Теоретико- практический базис: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2004.

7. Зайченко Т.П. Инвариантная организационно-дидактическая система дистанционного обучения: Монография. - СПб.: Изд-во «Астерион», 2004.

8. Казакова Т.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение дистанционного образования учащихся / Т.Ю. Казакова // Начальное образование. - 2017. - № 1

9. Как с помощью ЯКласс организовать дистанционное обучение во время каникул. - Текст: электронный // ПЕДСОВЕТ. Персональный помощник педагога: сайт–URL: https://pedsovet.org/beta/article/kak-s-pomosu-aklass-organizovat-distancionnoe -obucenie-vo-vrema-kanikul. – Заглавие с экрана.

10. Курвитс, М. Как организовать дистанционное обучение. План действия для учителя / М. Курвитс. - Текст: электронный //Мастерская Марины Курвитс: сайт – URL: https://marinakurvits.com/kak\_organizovat\_distancionnoe\_obuchenie/#.

11. Курейчик В.В., Лежебоков А.А., Пащенко С.В. Новый подход к виртуальному обучению. *Открытое образование*. 2014.

12. Малитиков Е.М., Карпенко М.П., Колмогоров В.П. Актуальные проблемы развития дистанционного образования в Российской Федерации и странах СНГ // Право и образование. – 2000. – №1 (2).

13. Материалы для организации дистанционного обучения. - Текст: электронный // Городской методический центр: сайт. - URL:https://mosmetod.ru/sh404sef-custom-content/materialy-dlya-organizatsii-distantsionnogo-obucheniya.html.(дата публикации 15 марта 2020)

14. Мылова, И.Б. Методика организации работы с дистанционными ресурсами: метод. пособие / И. Б. Мылова, Т. М. Прокофьева; науч. ред. И. Б. Мылова - Санкт-Петербург: СПб АППО, 2010

15. Никуличева Н.В. Дистанционное обучение: организационные формы для работы с обучающимися // Справочник заместителя директора школы. – М., 2016. – № 4

16. Никуличева Н.В. Интернет-ресурсы для подготовки дистанционного курса // Справочник заместителя директора школы. – М., 2016. – № 4.

17. Никуличева Н.В. Использование ролевых и деловых игр при дистанционном обучении // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий (интернет-консультирование и дистанционное обучение): Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 27 – 28 ноября 2020 г. / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, Л.А. Александровой, В.В. Барцалкиной, Е.В. Гуровой, М.А. Одинцовой. – М.: МГППУ, Издательский Дом «Бахрах-М», 2020. – С. 113-119

18. Полат Е.С, Моисеева М.В., Петров А.Е. Педагогические технологии дистанционного обучения / Под ред. Е.С.Полат. — М., «Академия», 2006.

19. Теория и практика дистанционного обучения / Под ред. Е.С.Полат. — М., «Академия», 2004.

20. Тиунова, Н. Н. Образовательные платформы как средство интенсификации профессиональной подготовки студентов колледжа // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2016 2 (22). С. 103 – 108

21. Туркова Е.С., Карманова Е.В. Особенности организации самостоятельной работы в системе дистанционного обучения, журнал «Современная педагогика», Декабрь, 2016

22. Хуторской А. Дистанционное обучение и его технологии // Компьютерра. – 2002. - №36.

23. Хуторской А.В. Пути развития дистанционного образования в школах России // Всероссийская научная конференция Relarn. Тезисы докладов. - М., 2000.

24. Шаматова А.А., Рахманкулова Г.А., Мустафина Д.А. Организация работы учеников на образовательных платформах№ 10 Октябрь 2021 / Рубрика: Педагогика

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство просвещения России. - https://edu.gov.ru/.

2. Министерство науки и высшего образования российской федерации (Минобрнауки) : сайт. -https://minobrnauki.gov.ru/.

3. Российское образование. Федеральный портал. - http://www.edu.ru/map/do/.

4. Внешкольник. Информационно-методический портал о дополнительном (внешкольном) образовании. - https://dop- obrazovanie.com/.

6. Педсовет. Персональный помощник педагога: сайт. - https://pedsovet.org/beta.

7. ЯУчитель. Работа с цифровыми ресурсами в период карантина: обучение для учителей: сайт. -https://education.yandex.ru/distant-webinar/.

8. InternetUrok.ru:сайт. -https://interneturok.ru/.- Библиотека видеоуроков по школьной программе. Самая крупная коллекция уроков от лучших преподавателей в Рунете. - Домашняя школа InternetUrok.ru.

9. Дистанционный смотритель: страница сайта НИУ ВШЭ по дистанционному обучению. -https://www.hse.ru/distant.

10. Дистанционное и электронное образование. Полезные советы для педагогов и обучающихся: сайт Городского методического центра. - https://mosmetod.ru/ sh404sef-custom-content/materialy-dlya-organizatsii-distantsionnogo-obucheniya.html.

12. ИнфоУрок: образовательный портал - https://infourok.ru/.

13. РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА: образовательная платформа. - https://resh.edu.ru/.

14. Сириус Курсы. Онлайн-курсы Образовательного центра Сириус: сайт. - https://edu.sirius.online/#/.

15. Социальная сеть работников образования nsportal.ru: сайт. - https://nsportal.ru/.

16. Учи.ру — интерактивная образовательная онлайн-платформа. - https://uchi.ru/.

17. ЯКласс. Цифровой образовательный ресурс для школ.- https://www.yaklass.ru/.

19. «Актион-МЦФЭР»:компания :112 печатных и электронных профессиональных изданий, 17 справочных систем, 5 онлайн-сервисов и более 20 дистанционных курсов. - https://www.action-mcfr.ru/.

20. Федеральный информационно-методический портал по дополнительному образованию. - http://dopedu.ru/.

**Приложение 1**

Контрольные нормативы 8-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Челночный бег 3×10м | 8,6 | 9,5 | 9,9 | 9,1 | 10,0 | 10,4 |
| Подтягивание на перекладине | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Прыжок в длину с места, см | 165 | 140 | 130 | 155 | 135 | 125 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30м, с высокого старта, с | 5,0 | 6,5 | 6,7 | 5,2 | 6,6 | 6,8 |
| Отжимания от пола | 16 | 11 | 7 | 11 | 7 | 3 |
| Приседания за 1 мин. | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| Бег 1000м | Без учета времени | | | | | |

**Приложение 2**

**Сводная таблица диагностических исследований**

Образовательная программа**: «Самбо» (входная, промежуточная и итоговая диагностика)**

**Педагог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Группа № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Дата заполнения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. обучающегося | Челночный бег | Подтягивание на перекладине | Прыжок в длину | Наклон вперед | Бег 30 м | Отжимания от пола | Приседания за 1 минуту | Прыжки на скакалке | Всего баллов |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка критериев: низкий уровень – 1-2 балла; средний уровень – 3-4 балла; высокий уровень-5 баллов