

Управление образования молодежной политики администрации
Уссурийского городского округа

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»**

«СОГЛАСОВАНА»

На заседании педагогического совета
МБОУ ДО ДЮСШ
Протокол №1
от 11 мая 2022г.



«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ ДО ДЮСШ
В.В. Дербуш

от 11 мая 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности с элементами единоборств**

Возраст обучающихся 5-9 лет

Уровень сложности: стартовый

Срок реализации программы 1 год

Грибанова Елена Григорьевна
тренер-преподаватель

г. Уссурийск

2022г.

2022г.

РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта с элементами борьбы самбо (далее самбо) для детей 5-9 лет относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (в ред. от 28.03.2017) «О физической культуре и спорте в РФ».

3. Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

5. Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09- 3242.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Устав МБОУ ДО ДЮСШ.

Занятия единоборствами способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, поэтому данная программа необходима и востребована. Так же актуальность

данной программы состоит в том, что «самбо» – не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программа охватывает стартовый уровень.

Программа направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков единоборств, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры. Программа направлена и позволяет изучить виды единоборств.

Адресат программы. Занятия по программе проводятся для детей в возрасте 5-9 лет Уссурийского городского округа не достигших возраста для зачисления в группы базового уровня по дополнительной предпрофессиональной программе по единоборствам, имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, без предъявления требований к спортивной подготовке. Из желающих заниматься самбо формируются спортивно-оздоровительные группы (СОГ). Количество обучающихся в группе от 10 до 21 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на 144 учебных часов в год – 36 учебных недель. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах и составляет на стартовом уровне 2 часа.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы - развитие физических качеств у обучающихся 5-9 лет Уссурийского городского округа, посредством занятий единоборствами.

Задачи:

Воспитательные:

1. Формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
2. Воспитывать морально-волевые качества
3. Воспитывать чувства патриотизма.

Развивающие:

1. Развивать основные виды движений (ходьбы, бега, прыжков, ползания, лазания, метания, и др.).
2. Развивать двигательные качества (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости, скоростно-силовые и координационные способности).

Обучающие:

1. Обучить начальным основам техники единоборств.
2. Обучить технике правильного выполнения физических упражнений.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроль
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	
1.1	Знакомство с видами единоборств	2	2	-	опрос
1.2	Техника безопасности на занятиях	1	1	-	опрос
1.3	Гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви)	1	1	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	70	-	70	

2.1	Упражнения в ходьбе	14	-	14	пед.контроль
2.2	Упражнения в беге	9	-	9	пед.контроль
2.3	Прыжки на месте, в движении без предмета	7	-	7	пед.контроль
2.4	Лазание, перелазание	9	-	9	пед.контроль
2.5	Равновесия	7	-	7	пед.контроль
2.6	Акробатические упражнения	6	-	6	пед.контроль
2.7	Висы и упоры	8	-	8	пед.контроль
2.8	Подвижные игры, эстафеты	5	-	10	пед.контроль
2.9	Строевые упражнения	5			
3	Избранный вид спорта	70	-	70	
3.1	Самостраховка	18	-	6	пед.контроль
3.2	Стойки	16	-	4	пед.контроль
3.3	Передвижения	18	-	5	пед.контроль
3.4	Повороты	18	-	5	пед.контроль
	Итого	144	4	140	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Знакомство с видами единоборств

Теория: Зарождение единоборств в России. Виды единоборств
Терминология, применяемая в единоборствах.

Практика: Опрос.

1.2 Тема: Техника безопасности на занятиях

Теория: Инструкция по технике безопасности при проведении

тренировочных занятий по единоборствам.

Практика: Опрос

1.3 Тема: Гигиенические требования к занятиям (гигиена одежды и обуви)

Теория: Требования к помещению для занятий. Температура воздуха, соответствующая нормам. Спортивная одежда. Предупреждение травм. Причина травм.

Практика: Опрос.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Упражнения в ходьбе

Практика: Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы

2.2. Тема: Упражнения в беге

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, с остановкой по сигналу, пиной вперед, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом и т.д.

2.3 Тема: Прыжки на месте, в движении без предмета

Практика: Прыжки. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, в длину, в высоту, с места и разбега, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты, из круга в круг, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов и т.д.

2.4 Тема: Лазание, перелазание

Практика: Лазание, перелазание. Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений. Перелазание препятствий.

2.5 Тема: Равновесия

Практика: Равновесия. Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру.

2.6 Тема: Акробатические упражнения

Практика: Акробатические упражнения. Группировка (сидя, лежа, перекат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад).

2.7 Тема: Висы и упоры

Практика: Висы и упоры. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу.

2.8 Тема: Подвижные игры, эстафеты

Практика: подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

2.9 Тема: Строевые упражнения

Практика: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

3. Раздел: Избранный вид спорта

3.1 Тема: Самостраховка

Практика: Падение на бок, на спину, на живот, через палку, после кувырка, держась за руку партнера.

3.2 Тема: Стойки

Практика: Стойки – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

3.3 Тема: Передвижения

Практика: Техника выполнения передвижений – обычными шагами, подшагиванием. Передвижения на дистанции (вне захвата, средняя, ближняя, вплотную).

3.4 Тема: Повороты

Практика: Изучение поворотов: на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках.

1.4 Планируемые результаты

Личностные

В результате освоения программы обучающийся будет знать:

- виды единоборств, которым занимаются, другие виды спорта;

Обучающиеся:

- сформируют интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;

- будут трудолюбивыми, стремиться к победам, смелыми, решительными и уверенными в себе;

Метапредметные

Обучающиеся смогут использовать:

- доступную спортивную терминологию;

- правила ранее разученных подвижных игр.

Обучающиеся:

- повысят интерес к занятиям;

- повысят концентрацию внимания;

- укрепят здоровье и физическое развитие.

Обучающиеся разовьют:

- интеллектуальное мышление;

- общие физические качества, необходимые для освоения техники единоборств;

- двигательные способности (сила, гибкость, быстрота, выносливость и координационные способности);

- навыки по единоборствам.

Предметные

Обучающиеся будут знать:

- разновидности бега и ходьбы;
- основные движения единоборств.

Обучающиеся смогут:

- выполнить простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.;

- легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног;

- играть в подвижные игры, соблюдая правила игры;

Обучающиеся будут уметь:

- ползать на четвереньках, на локтях;
- прыгать на месте ноги врозь вместе, и с продвижением вперед;
- прыгать в длину с места, с небольшой высоты;
- прыгать через короткую скакалку любым способом;
- ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре.

РАЗДЕЛ № 2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочная деятельность по программе проводится в спортивных залах, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих и направленных на обеспечение безопасности обучающихся. А также при условии наличия актов готовности образовательного учреждения, утвержденных в установленном порядке.

Спортивный инвентарь, оборудование:

- ковер борцовский (мат борцовский);
- перекладина гимнастическая (турник);
- мяч весовой (медицинбол);
- борцовский манекен.

Программа предусматривает следующие виды (формы контроля) позволяющие оценить физическое состояние обучающихся, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта:

- опрос;
- педагогический контроль;
- открытое занятие.

Опрос – наиболее распространенная форма контроля знаний обучающихся. При опросе устанавливается непосредственный контакт между тренером-преподавателем и обучающимся, в процессе которого педагог узнает индивидуальные возможности усвоения учащимися учебного материала.

Педагогический контроль – форма педагогического контроля практических и теоретических знаний и умений обучающихся в области физической культуры и спорта, выполнения ими учебной программы в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий;
- в течение года (при осуществлении мониторинга – отслеживания динамики развития физических качеств).

Открытое занятие – форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы в форме открытого занятия, спортивного праздника, которые проводятся в конце учебного года, куда приглашаются родители (законные представители), тренеры-преподаватели и спортсмены отделений ДЮСШ с показательными выступлениями.

Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по единоборствам

1. Общие требования безопасности

1.1. К проведению тренировочного занятия по самбо допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;

- наличие посторонних предметов в зале

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.)

2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно- тренировочного занятия.

2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек.

2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед учебно-тренировочными занятиями.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. Занимающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать

достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.5. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончанию занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательной деятельности	Стартовый уровень	
Продолжительность учебного года, неделя	36	
Количество учебных дней	72	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09 - 31.12
	2 полугодие	10.01. - 31.05.
Возраст детей, лет	6-9 лет	
Продолжительность занятия, час	2	
Режим занятия	2 раза/нед	
Годовая учебная нагрузка, час	144	

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Авилов В.И.* Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя. М. Профит Стайл, 2017.
2. *Авилов В.И.* Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения. М: Профит Стайл, 2020.
3. *Андреев В.М.* Борьба самбо. М: ЕЁ Медиа, 2018.
4. *Чумаков Е.М.* 100 уроков борьбы самбо. М: Физкультура и спорт, 2019.
5. *Шестаков В.Б.* Как стать сильным. М: Просвещение, 2017.