

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 85 города Сочи
имени Авдьяна Варткеса Вагановича

ПРИНЯТА
На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ СОШ № 85
В.Л. Маркарян
Приказ № 164 от 30.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«САМБО»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации: 1 год (108 часов)
Возрастная категория: от 7 до 17 лет
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер программы в Навигаторе: 23181

Составители:

Учитель физической культуры МОБУ СОШ № 85
Календжян Вячеслав Владимирович,
Учитель физической культуры МОБУ СОШ № 85
Хзарджян Вагенак Ншанович

г. Сочи 2023 год.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивному направлению «Самбо» разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;
10. Уставом МОБУ СОШ № 85.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление

здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Осваивая приемы самбо, взаимодействуя друг с другом, обучаемые учатся уважать и понимать партнера. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия общим интересам. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, чёткости выполнения приемов, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Адресат программы: Данная программа составлена для учащихся 7-17 лет. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в объединении физкультурно-спортивной направленности).

Программа «Самбо» предусматривает следующие формы организации учебно– тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

Формы и режим занятий:

Форма занятий – групповая, индивидуальная

Теоретические, практические, комбинированные - занятия.

Комбинированная форма

используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую части: ОФП, подвижные игры, приемы самбо.

Режим занятий:

Группы занимаются два занятия в неделю по 1,5 академических часа, т.е. 3 часа в неделю.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Методы обучения

На физкультурно-спортивную направленность в основном используется игровой метод обучения, не требующий большой физической отдачи от юных спортсменов, что позволяет привлечь большое количество школьников и сделать занятия более эмоциональными. По окончании года проводится тестирование по комплексу упражнений, отвечающих требованиям по возрастам.

1.2 Цели и задачи

Цель программы– разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально активной личности посредством обучения борьбе самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

1. формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимые дополнительные знания и навыки в области раздела физической культуры и спорта в направлении спортивных единоборств;
4. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
5. научить правилам закаливания организма.
6. сформировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

1. укреплять здоровье и всесторонне гармонично развивать юных спортсменов;
2. развитие волевых качеств учащихся;
3. способствовать повышению работоспособности учащихся;
4. развивать двигательные способности;
5. формировать навыки самостоятельных занятий приемами самбо и физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

1. нравственное воспитание юных спортсменов;
2. воспитывать основные психологические качества;
3. воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
4. воспитывать дисциплинированность, ответственность;
5. способствовать преодолению неуверенности, раздражительности;
6. пропагандировать здоровый образ жизни, который может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теоретических	практических	
1	Основы знаний.	3			
1.1	Вводное занятие.	1,5	1,5		Входной
1.2	История зарождения и развития самбо.	1,5	1,5		Фронтальный
2	Специальная физическая подготовка	84			
2.1	Формирование навыков самостраховки	15	3	12	Индивидуальный
2.2	Техника выполнения акробатических элементов.	15	3	12	Индивидуальный
2.3	Техника выполнения удержаний	9	3	6	Индивидуальный
2.4	Техника выполнения переворотов	9	3	6	Индивидуальный
2.5	Техника выполнения болевых приемов	15	6	9	Индивидуальный
2.6	Техника выполнения бросков	24	9	15	Индивидуальный
3	Общая физическая подготовка.	12			
3.1	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.	12	3	9	Комбинированный
4	Контрольные испытания.	1,5		1,5	Индивидуальный
5	Внутришкольные соревнования	3		3	Индивидуальный
6	Итоговые занятия	1,5	1,5		Промежуточный
	Всего часов:	108	34,5	73,5	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Основы знаний (3 часа)

1.1 Вводное занятие.

Теория – 1,5 ч.

1.2 . История зарождения и развития самбо

Теория. – 1,5 ч.

2. Специальная физическая подготовка (84 часа)

2.1 Формирование навыков самостраховки (15 ч.)

Теория - 3 ч.

Практика – 12 ч.

2.2 Техника выполнения акробатических элементов (15 ч.)

Теория - 3 ч.

Практика – 12 ч.

2.3 Техника выполнения удержаний (9 ч.)

Теория - 3 ч.

Практика – 6 ч.

2.4 Техника выполнения переворотов (9 ч.)

Теория - 3 ч.

Практика – 6 ч.

2.5 Техника выполнения болевых приемов (15 ч.)

Теория - 6 ч.

Практика – 9 ч.

2.6 Техника выполнения бросков (24 ч.)

Теория - 9 ч.

Практика – 15 ч.

3. Общая физическая подготовка. (12 часов)

3.1 Развитие физических качеств: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота (12 ч.)

Теория - 3 ч.

Практика – 9 ч.

4. Контрольные испытания. (1,5 часа)

Практика – 1,5 ч.

5. Внутришкольные соревнования проводятся по правилам самбо. (3 часа)

Практика – 3 ч.

6. Итоговое занятие. (1,5 часа)

Теория – 1,5 ч.

1.3.3. Ожидаемый результат:

Предметные результаты:

- ознакомления учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- активность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;
- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо.
- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

Метапредметные результаты:

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;

- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;

- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;

- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с целью сохранить и улучшить умения и навыки борьбы самбо;

- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарно-учебный график

№	Тема	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		Теория	Практика	По плану	По факту	
1	Правила оборудования мест для занятий. Техника безопасности (охрана труда). Форма одежды самбиста.	1,5				Входная диагностика
2	Знание событий, предшествующих зарождению самбо в России, основателей САМБО.	1,5				Фронтальный
3	Правильное положение тела при выполнении страховки падения назад. Выполнение страховки из положения сидя	0,5	1			Фронтальный
4	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения сидя	0,5	1			Индивидуальный
5	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения упора присев	0,5	1			Индивидуальный

6	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения стоя	0,5	1			Индивидуальный
7	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения стоя	0,5	1			Индивидуальный
8	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения стоя	0,5	1			Индивидуальный
9	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево через партнера из приседа		1,5			Индивидуальный
10	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево через партнера со стойки		1,5			Индивидуальный
11	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево через партнера со стойки		1,5			Индивидуальный
12	Выполнение страховки при падении назад, вправо и влево из положения упора присев		1,5			Индивидуальный
13	Техника безопасности при выполнении акробатических элементов. Правила выполнения простых акробатических элементов. Кувырок вперед, назад, борцовский через плечо (правое и левое).	0,5	1			Индивидуальный
14	Кувырок вперед, назад, борцовский через плечо (правое и левое), колесо	0,5	1			Индивидуальный
15	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом	0,5	1			Индивидуальный
16	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом	0,5	1			Индивидуальный

17	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом	0,5	1			Индивидуальный
18	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом, сальто	0,5	1			Индивидуальный
19	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом, сальто		1,5			Индивидуальный
20	Кувырок вперед, назад, борцовский через правое и левое плечо, колесо, рондад, подъем разгибом, сальто		1,5			Индивидуальный
21	Закрепление акробатических элементов		1,5			Индивидуальный
22	Закрепление акробатических элементов		1,5			Индивидуальный
23	Назначение удержаний в самбо. Оценивание удержаний в сватке. Понятие полное и неполное удержание. Удержание сбоку, удержание поперек	1	0,5			Индивидуальный
24	Удержание сбоку, выход на удержание сбоку, уходы от удержания сбоку, уходы от удержания поперек	1	0,5			Индивидуальный
25	Удержания сверху и со стороны головы, техника выполнения	0,5	1			Индивидуальный
26	Игровые задания на выполнение удержаний и уходов от удержаний	0,5	1			Индивидуальный
27	Переходы от одного удержания на другое, работа по ролям со сто процентным сопротивлением		1,5			Комбинированный
28	Переходы от одного удержания на другое,		1,5			Комбинированный

	работа по ролям со сто процентным сопротивлением					
29	Перевороты, значение переворотов в самбо. Переворот с захватом руки и ноги и высокого партера, сбоку от партнера	1	0,5			Комбинированный
30	Перевороты в низком и высоком партере	1	0,5			Комбинированный
31	Переворот с последующим удержанием в партере с сопротивлением на время	0,5	1			Комбинированный
32	Игровые задания на перевороты и удержания, борьба в партере	0,5	1			Индивидуальный
33	Игровые задания на перевороты и удержания, борьба в партере		1,5			Индивидуальный
34	Игровые задания на перевороты и удержания, борьба в партере		1,5			Индивидуальный
35	Классификация болевых приемов. Болевые приемы на руки	0,5	1			Индивидуальный
36	Болевые приемы на руки из удержания сбоку и поперек	0,5	1			Индивидуальный
37	Болевые приемы на руки из удержания сверху, после переворота	0,5	1			Индивидуальный
38	Болевые приемы на ноги.	0,5	1			Индивидуальный
39	Болевые приемы на руки и ноги после переворотов	0,5	1			Индивидуальный
40	Уходы от болевых приемов, задания на противоборство	0,5	1			Индивидуальный
41	Уходы от болевых приемов, задания на противоборство	0,5	1			Индивидуальный

42	Уходы от болевых приемов, задания на противоборство	0,5	1			Индивидуальный
43	Борьба в партере	0,5	1			Индивидуальный
44	Борьба в партере	0,5	1			Индивидуальный
45	Выведение из равновесия, значение работы руками при выполнении броска. Задняя подножка	1,5				Индивидуальный
46	Выведение из равновесия, значение работы руками при выполнении броска. Задняя подножка	0,5	1			Индивидуальный
47	Выведение из равновесия назад, задняя подножка	0,5	1			Индивидуальный
48	Выведение из равновесия назад и вперед, подворот на бросок через бедро, задняя подножка, с небольшим сопротивлением	0,5	1			Индивидуальный
49	Выведение из равновесия назад и вперед, подворот на бросок через бедро, бросок через бедро, задняя подножка, с небольшим сопротивлением	0,5	1			Индивидуальный
50	Бросок через бедро, задняя подножка, работа ногами при входе на переднюю подножку	0,5	1			Индивидуальный
51	Бросок через бедро, задняя подножка, выполнение передней подножки	0,5	1			Индивидуальный
52	Закрепление бросков, изучение броска проходом в ноги	0,5	1			Индивидуальный
53	Закрепление бросков, выполнение после броска удержания и болевого приема	0,5	1			Индивидуальный
54	Выполнение броска с последующим	0,5	1			Индивидуальный

	удержанием, болевым приемом					
55	Выполнение броска с последующим удержанием, болевым приемом	0,5	1			Индивидуальный
56	Оценивание выполнения бросков в самбо, учебные схватки.	0,5	1			Индивидуальный
57	Закрепление бросков, учебные схватки	0,5	1			Индивидуальный
58	Закрепление бросков, учебные схватки	0,5	1			Индивидуальный
59	Закрепление бросков, учебные схватки	0,5	1			Индивидуальный
60	Закрепление бросков, учебные схватки	0,5	1			Индивидуальный
61	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	0,5	1			Индивидуальный
62	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	0,5	1			Индивидуальный
63	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	0,5	1			Индивидуальный
64	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	0,5	1			Индивидуальный
65	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	0,5	1			Индивидуальный
66	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость	0,5	1			Индивидуальный
67	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		1,5			Индивидуальный
68	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость		1,5			Индивидуальный
69	Внутришкольные соревнования		1,5			Комбинированный

70	Внутришкольные соревнования					Комбинированный
71	Контрольные испытания		1,5			Комбинированный
72	Подведение итогов, сообщение результатов контрольных испытаний, сообщение задания на лето	1,5				Промежуточная диагностика
Итого часов: 108 часов						

2.2. Условия реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Условия набора: в группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы комплектуются из детей 7-17 лет 1 – 11 классов;

Реализация программы предполагает контингент обучающихся в 3-х возрастных группах: 1) от 7 до 10 лет, 2) 11-15 лет 3) 16-17 лет.

Ознакомительный уровень для обучающихся.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

Общее количество обучающихся в группе от 10 до 15 человек, при совместных занятиях в двух группах общее количество занимающихся не должно превышать 30 человек.

Программа «Самбо» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 1 года обучения 108 академических часа (36 недель, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий: 3 часа в неделю, 1 академический час (40 мин.).

Условия реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Условия набора: В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы комплектуются из детей 7-17 лет 1 – 11 классов;

Реализация программы предполагает контингент обучающихся в 3-х возрастных группах: 1) от 7 до 10 лет, 2) 11-15 лет 3) 16-17 лет.

Ознакомительный уровень для обучающихся.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта,

предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

Общее количество обучающихся в группе от 10 до 15 человек, при совместных занятиях в двух группах общее количество занимающихся не должно превышать 30 человек.

Программа «Самбо» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 1 года обучения 108 академических часа (36 недель, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий: 3 часа в неделю, 1 академический час (40 мин.)).

2.3. Формы аттестации

Система контроля реализации ДООП:

В процессе учебно-тренировочной работы в объединении систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы:

- входной контроль обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования.

- текущий – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения;

- промежуточный - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностика - итоговый - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений учащегося в соревнованиях различных уровней.

2.4. Оценочные материалы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин

Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

2.5. Методические материалы

1. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. од общей редакцией Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук. М., 2016
Концепция развития дополнительного образования детей: распоряжение Правительства Российской Федерации № 1726-р от 04.09.2014 г. М., 2014.
2. Визитей Н.Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты). Кишинев: Штиинца, 2009. 110 с.
3. Теория и методика физической культуры (курс лекций) / под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2002. 324 с.
4. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем. М.: Наука, 1990. 197 с.
5. Волков В.М., Кузнецов П.П. Физиологическое обоснование физического воспитания и спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1969. 186 с.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 135 с.
7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М.: Просвещение, 2001. 319 с.
8. Литвиненко С.Н. Физическая культура для всех: социально-педагогические технологии. М.: Теория и практика физической культуры, 2005. 356 с.

2.6 Раздел о воспитании в дополнительной общеобразовательной программе «Самбо»

2.6.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к самбо, спорту, к собственным нравственным позициям и этике поведения в спортивной секции;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе творческого объединения, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

— принятие и осознание ценностей спорта;

— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

— воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

— воспитание уважения к истории Российского спорта и ее вклад в мировой спорт;

— развитие творческого самовыражения в исследованиях, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

2.6.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в обучении, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений на различных площадках школы, района, города.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

2.6.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности творческого объединения на основной учебной базе реализации программы в МОБУ СОШ № 85 в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

2.6.4. Календарный план воспитательной работы с учащимися

<i>№</i>	<i>Месяц</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Формы проведения</i>	<i>Результат и (или) информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</i>
1	сентябрь	Соревнования к дню 86-летия Краснодарского края	соревнования	Сформированность основ гражданской идентичности: знание знаменательных для Отечества исторических событий; фотоотчет
2	октябрь	Акция «Мы за ЗОЖ»	Беседа о режиме дня.	Сформированность внутренней позиции учащегося, эмоционально - положительное отношение ученика к ЗОЖ
3	ноябрь	Мероприятия ко Дню самбо	Беседа, презентация, соревнования	Сформированность внутренней позиции учащегося, эмоционально - положительное отношение ученика к спорту фотоотчет
4	декабрь	История и традиции празднования Нового года и Рождества в России	Подготовка рефератов и презентации	Сформированность основ культурной идентичности, уважение к культуре и традициям народов России и мира
5	январь	«Вредные привычки и их последствия»	Обсуждение. Презентация	Сформированность внутренней позиции учащегося, эмоционально - положительное отношение учащегося к ЗОЖ, ориентация на выполнение норм на основе понимания их личной необходимости
6	февраль	10 лет со времени проведения XXII зимних Олимпийских игр 2014 г. в г.Сочи	презентация	Сформированность основ гражданской идентичности: знание знаменательных для Отечества исторических событий; фотоотчет
7	март	10 лет со времени проведения XI зимних Паралимпийских игр 2014 в г. Сочи.	презентация	Сформированность основ гражданской идентичности: знание знаменательных для Отечества исторических событий; фотоотчет

8	апрель	День Космонавтики	Мультимедийная презентация	Сформированность основ гражданской идентичности — чувства гордости за свою Родину фотоотчет
9	май	Мероприятие, посвященное 79-летию Победы в ВОВ – «Сочи – город-госпиталь»	Участие в мероприятиях Бессмертный полк Митинг Памятника	сформированность основ гражданской идентичности: знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к родному краю и малой Родине фотоотчет

2.6.5. Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел в школе.

2.7. Список литературы

2.7.1 Литература для учащихся

- 1.. «Тактика борьбы самбо» А.А. Харлампиев 1958 г.
2. «Самозащита без оружия (Самбо)» А.А. Харлампиев.
3. Система САМБО А.А.
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. «Боевые искусства Востока». Православный взгляд.М.,»Русский хронографъ», 2003 год.

2.7.2 Литература для педагога

1. «Борьба самбо» А.А. Харлампиев (издание 3-е 1956 г.)
2. «Борьба Самбо» А.А. Харлампиев 1949 г.
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.

4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. -208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
6. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил. 45
7. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
8. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
9. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; №3)
10. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
11. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
12. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.: ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
13. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
14. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель,2009. - 185 с.
15. «Боевые искусства Востока», Православный взгляд. М., «Русский Хронографъ», 2003 год.
16. «Как не стать жертвой преступления», М.,»Гранд», 1990 год.
17. Правила соревнований «Рукопашный бой», М.,»Советский спорт», 2003.
18. «Сто уроков борьбы САМБО», М.,Физкультура и спорт, 1971 год.
19. Точиллов, Б.П. Учебник «Психология», СПб.,КАРО 2005 год.