

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней
общеобразовательной школы №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

«РАССМОТРЕНО»
Протокол заседания тренерского
Совета СП ДЮСШ
ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 17 от 28.06.2021г.

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель СП ДЮСШ
ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Калмыкова И.А.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Гайнанова В.Р.
Приказ №205 –ОД от 28.06.2021г.

**МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«САМБО»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Яркин В.А.,
тренер - преподаватель

Программу реализуют:
Яркин В.А.,
тренер - преподаватель

г. Похвистнево, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

АННОТАЦИЯ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.	6
Учебный план.	
Модуль «К основам единоборства»	6
Модуль «Самбо. «Всё дело в технике!»	10
Модуль «Первые шаги в мир дзюдо»	13
КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ	18
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	24
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА	26
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	28
ГЛОССАРИЙ	29

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо» (базовый уровень) (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля и нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития. Программа позволит обучающимся овладеть базовыми знаниями по профилю «Самбо».

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Самбо» - физкультурно-спортивная.

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Модульная программа также ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта, определенных Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года от 12.07.2017.

На протяжении всей жизни человек включается в борьбу за выполнение поставленных целей. Борьба, с любой точки зрения, это путь к преодолению трудностей. А как вид спорта, борьба позволяет и учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально.

Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. Удовлетворить эту потребность можно благодаря занятиям самбо, так как они обеспечат всестороннюю физическую подготовку, развитие силы, ловкости и выносливости, воли, смелости и решительности, настойчивости и выдержки, повышение собственной самооценки, при необходимости, умение защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника. В этом и заключается **актуальность** данной программы.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Отличительной особенностью программы является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Цель программы – приобщение детей к ведению здорового образа жизни путем занятий самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить детей основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- обучить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 10 – 13 лет.

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. В этом возрасте дети наиболее активны, подвижны, двигательные навыки детей развиваются, позволяя успешно овладевать разнообразными сложными видами физической деятельности и совершенствовать свои двигательные навыки.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 140 часов.

Формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с учащимся;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 3 – 4 раза в неделю. Одно занятие длится 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

Наполняемость групп: минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 15 обучающихся.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Планируемые результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения всех модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение

движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности; контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и соревновательной деятельности);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);
- этапный контроль проводится в конце каждого блока, этапа;
- тестирование по правильному выполнению силовых и классических упражнений;
- участие в конкурсах, контрольных прикидок по силовым упражнениям.

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдение;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольные нормативы.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование;
- открытые и контрольные занятия;
- сдача нормативов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из трёх модулей: «К основам единоборства», «Самбо. Всё дело в технике!», «Первые шаги в мир дзюдо».

Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	К основам единоборства	54	18	36
2.	Самбо. «Всё дело в технике!»	44	15,5	28,5
3.	Первые шаги в мир дзюдо	42	12,5	29,5
ИТОГО		140	46	94

Модуль «К основам единоборства»

Цель: укрепление общего физического развития занимающихся, закрепление основных понятий и приемов в самбо.

Задачи:

Обучающие:

- закрепить технику специальных беговых упражнений;
- закрепить технику разминочного бега;
- закрепить технику последовательности выполнения ОРУ;
- закрепить технику удержаний;
- закрепить технику уходов от удержаний;
- закрепить технику выполнения акробатических упражнений.

• Развивающие:

- способствовать развитию скоростно-силовых качеств;
- способствовать развитию мышц костно-связочного аппарата ног;
- способствовать развитию силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;
- способствовать развитию координационных способностей.

Воспитательные:

- воспитывать навык самоконтроля;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном зале;
- исторические сведения о развитии самбо в России и мире;
- профилактику травматизма во время занятий самбо;
- основные приемы самбо (подножки, зацепы, броски).

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- взаимодействовать со спортивным оборудованием;
- выполнять самостраховки с участием и без участия партнера.

Обучающийся должен приобрести навык:

- безошибочного выполнения основных приёмов самбо.

Учебно-тематический план модуля

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1.	История и развитие самбо в России. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год.	1,5	0,5	2	Беседа, опрос, тестирование
2.	Простейшие акробатические элементы.	1	1	2	Наблюдение, беседа
3.	Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром.	1,5	0,5	2	Беседа, тестирование
4.	Техника самостраховки без участия партнера.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
5.	Техника самостраховки с участием партнера.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	Подвижные и спортивные игры.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	1,5	0,5	2	Наблюдение, беседа
8.	Стретчинг. Упражнения на все группы мышц тела.	1,5	1,5	3	Наблюдение, беседа
9.	Техника падений: с опорой на руки, на ноги, с приземлением на колени.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
10.	Развитие ловкости.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
11.	Упражнения с партнером и в группе.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12.	Акробатика.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
13.	Спец.подготовка для удержаний. Удержания.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
14.	Техника падений: с приземлением на голову, на туловище, на спину, на живот.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
15.	Выведение из равновесия, спец. упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
16.	Броски захватом ног (ноги), спец. упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
17.	Подножки, спец.упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
18.	Подсечки, спец.упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
19.	Зацепы, спец.упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
20.	Броски через голову, спец. упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа

21.	Броски через спину, спец. упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
22.	Броски прогибом, спец. упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
23.	Борьба.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
24.	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
25.	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
26.	Упражнения с манекеном.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
27.	Сдача контрольных нормативов.	0,5	1	1	Наблюдение, беседа
Всего:		18	36	54	

Содержание модуля

Тема 1. История и развитие самбо в России. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год.

Теория: Введение в предмет. Изучение правил поведения и техники безопасности на занятии в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре.

Практика: проведение игр, ОРУ.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

Тема 3. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром.

Теория: просмотр видеоролика, прослушивание инструкций по технике безопасности.

Практика: тестирование, беседа.

Тема 4. Техника самостраховки без участия партнера.

Теория: просмотр и прослушивание техники выполнения приемов самостраховки.

Практика: Падение вперед. Падение назад. Перекат через плечо. Подвижные игры.

Тема 5. Техника самостраховки с участием партнера.

Теория: просмотр и прослушивание техники выполнения приемов самостраховки.

Практика: Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра.

Тема 6. Подвижные, спортивные игры.

Теория: обсуждение правил подвижных и спортивных игр.

Практика: проведение подвижных и спортивных игр, направленных на развитие силы, быстроты и выносливости обучающихся.

Тема 7. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: просмотр и прослушивание лекций на тему «Травматизм в самбо. Первая помощь».

Практика: беседа, обсуждение проблемы.

Тема 8. Стретчинг. Упражнения на все группы мышц тела.

Теория: Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Практика: выполнение комплекса упражнений.

Тема 9. Техника падений: с опорой на руки, на ноги, с приземлением на колени.

Теория: изучение техники падений на различные части тела.

Практика: выполнение спец. упражнений.

Тема 10. Развитие ловкости. Подвижные игры.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений на развитие ловкости, обсуждение правил подвижных игр.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости.

Тема 11. Упражнения с партнером и в группе.

Теория: Упражнения с партнером для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Практика: выполнение комплекса упражнений с партнером.

Тема 12. Акробатика.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения акробатических упражнений.

Практика: выполнение комплекса акробатических упражнений.

Тема 13. Спец.подготовка для удержаний. Удержания.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений для удержаний.

Практика: «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Тема 14. Техника падений: с приземлением на голову, на туловище, на спину, на живот.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений для удержаний.

Практика: отработка падений с приземлением на голову, на туловище, на спину, на живот.

Тема 15. Выведение из равновесия, спец. упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мускулатуры.

Тема 16. Броски захватом ног (ноги), спец. упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: броски захватом ног (ноги), подвижные игры.

Тема 17. Подножки, спец. упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: выполнение спец.упражнений, подножек; подвижные игры.

Тема 18. Подсечки, спец.упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: выполнение спец. упражнений для подсечек.

Тема 19. Зацепы, спец.упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: выполнение комплекса спец. упражнений.

Тема 20. Броски через голову, спец. упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: выполнение комплекса спец. упражнений.

Тема 21. Броски через спину, спец. упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: тренировка со спарринг-партнером: по заданию тренера, по договоренности самбистов.

Тема 22. Броски прогибом, спец. упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: выполнение комплекса спец. упражнений.

Тема 23. Борьба.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: тренировка со спарринг партнером.

Тема 24. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: выполнение комплекса спец. упражнений.

Тема 25. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: выполнение комплекса спец. упражнений.

Тема 26. Упражнения с манекеном.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: выполнение комплекса спец. упражнений.

Тема 27. Сдача контрольных нормативов.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец. упражнений.

Практика: выполнение испытаний.

Модуль «Самбо. «Всё дело в технике!»

Цель: закрепление основных технических приёмов в самбо (технику ведения боя).

Задачи:

Обучающие:

- обучить удержаниям, броскам, активным защитным действиям в самбо.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств обучающихся: силы, выносливости.

Воспитательные:

- воспитывать навык самоконтроля;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- краткую характеристику специальных технических упражнений, их назначение;
- гигиену, закаливание, режим дня и самоконтроль спортсмена, восстановительные мероприятия;
- правила безопасности выполнения специальных упражнений, правила страховки и помощи.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять удержания, уходы от удержаний;
- выполнять переворачивания партнера;
- выполнять броски захватом голени, через бедро

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения основных технических приемов в самбо.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Гигиена, закаливание, режим дня и самоконтроль спортсмена, восстановительные мероприятия.	1	-	1	Беседа, опрос
2.	Удержания сбоку. Удержания со стороны головы.	1	1	2	Беседа, опрос
3.	Уходы от удержания сбоку.	1	1	2	Беседа, опрос
4.	Учебные схватки.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
5.	Удержание поперек, верхом.	1	2	3	Наблюдение, беседа
6.	Уходы от удержаний поперек, верхом. Учебные схватки.	1	2	3	Наблюдение, беседа
7.	Переворачивание партнера.	1	2	3	Наблюдение, беседа
8.	Активные и пассивные защиты от переворачивания партнером.	1	2	3	Наблюдение, беседа
9.	Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	2	3	Наблюдение, беседа
10.	Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.	1	2	3	Наблюдение, беседа
11.	Бросок захватом одноименной голени изнутри.	1	2	3	Наблюдение, беседа.
12.	Бросок захватом разноименной голени снаружи.	1	2	3	Наблюдение, беседа.
13.	Бросок захватом ног разводя в стороны.	1	2	3	Наблюдение, беседа
14.	Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.	1	2	3	Наблюдение, беседа
15.	Активные и пассивные защиты от изученных бросков.	1	2	3	Наблюдение, беседа
16.	Изучение болевых приёмов.	1	1	2	Наблюдение, беседа
17.	Сдача контрольных нормативов.	1	2	2	Наблюдение, беседа
Всего:		15,5	28,5	44	

Содержание модуля

Тема 1. Гигиена, закаливание, режим дня и самоконтроль спортсмена, восстановительные мероприятия.

Теория: Гигиена, закаливание, режим дня и самоконтроль спортсмена, восстановительные мероприятия.

Практика: беседа, тестирование.

Тема 2. Удержания сбоку, удержания со стороны головы.

Теория: Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Практика: выполнение изученных приёмов на практике.

Тема 3. Уходы от удержания сбоку.

Теория: Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Практика: выполнение изученных приёмов на практике.

Тема 4. Учебные схватки.

Теория: обсуждение правил поведения во время учебных схваток.

Практика: учебные схватки на выполнение изученного материала.

Тема 5. Удержание поперек, верхом.

Теория: Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с зацепом ног. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Практика: выполнение изученных приёмов на практике.

Тема 6. Уходы от удержаний поперек, верхом. Учебные схватки.

Теория: Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Практика: выполнение изученных приёмов на практике.

Тема 7. Переворачивание партнера.

Теория: Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Практика: выполнение изученных приёмов на практике.

Тема 8. Активные и пассивные защиты от переворачивания партнером.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец. упражнений.

Практика: выполнение изученных приёмов на практике.

Тема 9. Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец. упражнений.

Практика: выполнение изученных приёмов на практике.

Тема 10. Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец. упражнений.

Практика: выполнение изученных приёмов на практике.

Тема 11. Бросок захватом одноименной голени изнутри.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец. упражнений.

Практика: выполнение изученных приёмов на практике.

Тема 12. Бросок захватом разноименной голени снаружи.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец. упражнений.

Практика: выполнение изученных приёмов на практике.

Тема 13. Бросок захватом ног разводя в стороны.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец. упражнений.

Практика: выполнение изученных приёмов на практике.

Тема 14. Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец. упражнений.

Практика: выполнение изученных приёмов на практике.

Тема 15. Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец. упражнений.

Практика: выполнение изученных приёмов на практике.

Тема 16. Изучение болевых приёмов.

Теория: Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку.

Практика: выполнение изученных приёмов на практике.

Тема 17. Сдача контрольных нормативов.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец. упражнений.

Практика: выполнение испытаний.

Модуль «Первые шаги в дзюдо»

Цель: формирование у обучающихся интереса к занятиям по борьбе дзюдо и овладение обучающимися основами техники дзюдо.

Задачи:

Обучающие:

- обучить правилам борьбы в дзюдо;
- изучить технику безопасности на занятиях по дзюдо;
- обучить основам техники дзюдо.

Развивающие:

- поддерживать интерес к осваиванию физической деятельности;
- развивать волевые качества;
- развивать силовые качества;
- развивать координационные способности;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту.

Воспитательные:

- воспитывать навык самоконтроля;
- воспитывать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- воспитывать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- краткую историю дзюдо;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять односторонние и разносторонние захваты;
- выполнять боковые и передние подсечки;
- выполнять удержания.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения технических приёмов в дзюдо.

Учебно-тематический план модуля

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по Дзюдо.	0,5	0,5	1	Беседа, лекция
2.	Гигиена юного спортсмена.	0,5	0,5	1	Беседа, лекция
3.	Правила борьбы Дзюдо. История возникновения Дзюдо.	0,5	0,5	1	Беседа, показ техники
4.	Страховка при падении вперёд, назад и набок.	0,5	0,5	1	Показ техники
5.	Односторонние захваты.	0,5	0,5	1	Показ техники
6.	Разносторонние захваты.	0,5	0,5	1	Показ техники
7.	Передвижение обычными шагами.	0,5	0,5	1	Показ техники
8.	KUZUSHI- выведение из равновесия 8 способов, техника 6 КЮ.	0,5	1,5	2	Беседа, показ техники
9.	Передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали.	0,5	0,5	1	Показ техники
10.	NAGE-WAZA - техника бросков 5 КЮ.	0,5	1,5	2	Показ техники
11.	Боковая подсечка под выставленную ногу.	0,5	1,5	2	Показ техники
12.	Подсечка в колено под отставленную ногу.	0,5	1,5	2	Показ техники
13.	Передняя подсечка под выставленную ногу.	0,5	1,5	2	Показ техники
14.	Бросок скручиванием вокруг бедра.	0,5	1,5	2	Показ техники
15.	Отхват.	0,5	1,5	2	Показ техники
16.	Бросок через бедро.	0,5	1,5	2	Показ техники
17.	Зацеп изнутри голенью.	0,5	1,5	2	Показ техники
18.	Бросок через спину с захватом руки на плечо.	0,5	1,5	2	Показ техники
19.	КАТАМЕ-WAZA-техника скрывающихся действий.	0,5	1,5	2	Показ техники
20.	Удержание сбоку.	0,5	1,5	2	Показ техники
21.	Удержание с фиксацией плеча головой.	0,5	1,5	2	Показ

					техники
22.	Удержание поперек.	0,5	1,5	2	Показ техники
23.	Удержание со стороны головы.	0,5	1,5	2	Показ техники
24.	Удержание верхом.	0,5	1,5	2	Показ техники
25.	Итоговое занятие. Получение жёлтого пояса -5 КЮ.	0,5	1,5	2	Наблюдение, аттестация
	Всего:	12,5	29,5	42	

Содержание модуля

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по Дзюдо.

Теория: знакомство с физкультурно-оздоровительным комплексом и залом борьбы Дзюдо. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по Дзюдо. Самоконтроль, предупреждение травматизма. Тренажёры и оборудования и инвентари для занятий Дзюдо.

Практика: беседа, опрос.

Тема 2. Гигиена юного спортсмена.

Теория: Гигиена. Режим дня и питания. Режим сна и отдыха. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения о мышечном массаже.

Практика: беседа, опрос.

Тема 3. Правила борьбы Дзюдо. История возникновения Дзюдо.

Теория: Запрещённые приёмы. Дзюдо как Олимпийский вид спорта.

Практика: беседа, опрос.

Тема 4. Страховка при падении вперёд, назад и набок.

Теория: Запрещённые приёмы. Дзюдо как Олимпийский вид спорта.

Практика: беседа, опрос.

Тема 5. Односторонние захваты.

Теория: Односторонний или одноимённый захват, разрешается не более 5 сек. во время соревнований.

Практика: беседа, опрос.

Тема 6. Разносторонние захваты.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: выполнение спец.упражнения.

Тема 7. Передвижение обычными шагами.

Теория: Ноги не надо поднимать высоко при передвижении, правильнее перемещаться скользящими шагами.

Практика: выполнение спец.упражнения.

Тема 8. KUZUSHI- выведение из равновесия 8 способов.

Теория: Выведение из равновесия как основа в борьбе Дзюдо. 1.Вперед. 2. Назад. 3. Вправо. 4. Влево. 5. Вперед-вправо. 6. Вперед-влево. 7.Назад-вправо. 8.Назад-влево.

Практика: выполнение спец.упражнения.

Тема 9. Передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: выполнение спец.упражнения.

Тема 10. NAGE-WAZA - техника бросков 5 КЮ.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: Комбинации из элементов 5 КЮ. Передняя подсечка под выставленную ногу - переход на выполнение удержания сбоку; бросок скручиванием вокруг бедра - переход на удержание со стороны головы; зацеп изнутри голенью - переход на удержание верхом; отхват - переход на удержание поперек.

Тема 11. Боковая подсечка под выставленную ногу.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения под выставленную ногу.

Тема 12. Подсечка в колено под оставленную ногу.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения под оставленную ногу.

Тема 13. Передняя подсечка под выставленную ногу.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения под выставленную ногу.

Тема 14. Бросок скручиванием вокруг бедра.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения с захватом руки и спины.

Тема 15. Отхват.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: Приём выполняется из стойки с захватом руки и отворота сзади и махом прямой ноги под его ногу.

Тема 16. Бросок через бедро.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: Приём выполняется из стойки с захватом руки и заднего пояса или спины.

Тема 17. Зацеп изнутри голенью.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения с захватом руки и отворота зацепляя одну ногу соперника изнутри.

Тема 18. Бросок через спину с захватом руки на плечо.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: Приём выполняется из стойки во время передвижения захватывая руками плечо соперника сверху.

Тема 19. КАТАМЕ-WAZA-техника сковывающих действий.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: Борьба в партере: из стандартных исходных положений, по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний.

Тема 20. Удержание сбоку.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: Удержание соперника в партере сбоку с захватом головы и руки.

Тема 21. Удержание с фиксацией плеча головой.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: Удержание соперника в партере сбоку с захватом головы и руки и плотно фиксировать плечо соперника головой.

Тема 22. Удержание поперек.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: Удержание соперника в партере поперёк с захватом головы и ног.

Тема 23. Удержание со стороны головы.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: Удержание соперника в партере со стороны головы, плотно прижимая свою голову к плечу и захватывая их руками.

Тема 24. Удержание верхом.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: Удержание соперника сверху захватывая руки и ноги.

Тема 25. Итоговое занятие. Получение жёлтого пояса -5 КЮ.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения спец.упражнения.

Практика: Комбинации из элементов 5 КЮ. Передняя подсечка под выставленную ногу - переход на выполнение удержания сбоку; бросок скручиванием вокруг бедра - переход на удержание со стороны головы; зацеп изнутри голенью - переход на удержание верхом; отхват - переход на удержание поперек.

Коррекционно-педагогическая работа тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ

Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Дети с нарушением зрения

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта: отсутствующий анализатор заменяется активизацией других. В первую очередь, с помощью речи. Но нужно учитывать, что слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесникам развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

Направления коррекционно -педагогической работы:

1. Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранившее остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.

2. Использование наглядного материала:

- Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;

- Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи,

звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;

3. Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.

Дети с нарушением слуха

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с глубоким стойким двусторонним нарушением слуха: рано потерявшие слух, родившиеся со слуховыми нарушениями или потерявшие слух до периода развития речи. Они не воспринимают речь и не могут самостоятельно ею овладеть. Чтобы разговаривать, им необходимо специальное обучение. Такие дети воспринимают мир зрением и осязанием. Их мыслительные процессы основаны не на речи, а на образах и действиях. Поэтому им трудно определять причины и следствия, свойства и отношения. Их внимание и память характеризуются неустойчивостью и низким объемом из-за утомляемости.

В обучении речи главную роль играет специальная акустическая и сурдоаппаратура. И хотя речь остается неразвитой, преобладают слова, обозначающие предметы и очень мало слов, описывающих качества и движение, они все же могут говорить. Пусть и допуская ошибки в звуках, заменяя слова похожими по звучанию.

Между собой дети общаются жестами и пытаются перенести такое общение в мир слышащих, имитируя жестикуляцией и мимикой разные объекты и их признаки. Иногда это воспринимается как агрессия, и идет такой же агрессивный ответ. Это одна из причин, почему дети с глухотой обладают низкой самооценкой.

Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь. Они продолжают накапливать словарный запас.

Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано они потеряли слух. Сохраненный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

Главная задача при их обучении — развивать зрительное восприятие и учить концентрироваться на губах говорящего, параллельно обучая чтению. Как следствие, повысится устойчивость внимания и начнет развиваться наглядная память.

В отличие от глухих детей, слабослышащие имеют высокую и даже завышенную самооценку, поскольку любое малейшее их достижение воспринимается окружающими взрослыми как невероятный успех.

Направления коррекционно -педагогической работы:

1. *Использование невербальной (неречевой) передачи информации* в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией.

2. *Использование наглядных методов*, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

- плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;

- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

Направления коррекционно -педагогической работы:

- Частое переключение, смена вида деятельности;
- Подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- Разнообразии вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- Применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- Использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- Многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- Ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- Использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- Дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия

пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются.

Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Направления коррекционно -педагогической работы:

1. *Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов.* Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;

- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;

- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

2. *Требования к непосредственному показу упражнений.*

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;

- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;

- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;

- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;

- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Двигательные нарушения у детей имеют различную степень выраженности:

- при *тяжелой степени* двигательных нарушений дети не владеют навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью, они не могут самостоятельно обслуживать себя;
- при *средней (умеренно выраженной) степени* двигательных нарушений дети владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.), т.е. самостоятельное передвижение детей затруднено. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью из-за нарушений манипулятивных функций рук;
- при *легкой степени* двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипуляторная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

Дети с ДЦП, врожденными и приобретенными деформациями ОПА, вялыми параличами верхних и нижних конечностей, парезами нижних и верхних конечностей. Недостаточность движений мешает им воспринимать действительность зрением и кинестетикой. У них более развито вербальное мышление по сравнению с наглядно-действенным. Отстает система формирования понятий и абстракций.

Часто бывают проблемы со слухом, ведущие к снижению слуховой памяти и слухового внимания. Встречается алалия и дизартрия.

Таким детям полезно совмещать обучение с посильной трудовой деятельностью. Она учит переключать внимание, снижает вялость, дает чувство значимости.

Направления коррекционно-педагогической работы:

1. Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на *кинестетические и проприоцептивные ощущения*.
2. Применение наглядных материалов:
 - метод тандотерапии — для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуется для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.
 - видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

Дети с тяжелой речевой патологией (ТНР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия. При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором —

нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

Дизартрия и ринолалия — это нарушение произношения. При дизартрии – из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринолалии – из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все психические процессы, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

Обучение проходит через развитие моторики с помощью гимнастики, ритмики, музыки. В результате восстанавливается устойчивый познавательный интерес и адекватная самооценка.

Направления коррекционно -педагогической работы:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;

работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала для развития движений.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Принципы реализации программы:

- *Принцип систематичности* – чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
- *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».
- *Принцип воспитывающей направленности* – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
- *Принцип сознательности* – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- *Принцип наглядности* - созданию у ребенка представлений о физическом упражнении, воздействуя на зрительный, слуховой, тактильный и др. аппараты.
- *Принцип доступности* – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Методы реализации программы:

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
- *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

Методическое обеспечение:

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

Материально-техническое оснащение программы:

№ п/п	Наименование изделия	Количество изделий
<u>Основное оборудование и инвентарь:</u>		
1.	Ковер для самбо	1
<u>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения:</u>		
2.	Мат гимнастический (поролоновый)	2
3.	Мячи баскетбольные	1
4.	Мячи футбольные	3
5.	Перекладина гимнастическая	6
6.	Стенка гимнастическая	8
7.	Скамейка гимнастическая	4
8.	Брусья висячие	1
<u>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства:</u>		
9.	Весы до 150 кг	1
10.	Маникен	2
11.	Секундомер двухстрелочный или электронный	1
12.	Стол + стулья	1+1

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

№ П/П	Контрольные упражнения единицы измерения	УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВОЗРАСТ												
		НИЗКИЙ				СРЕДНИЙ				ВЫСОКИЙ				
		10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13	
1.	Бег на 30 м (сек.)	мальчики	5.8	5.7	5.6	5.5	5.6	5.5	5.4	5.3	5.5	5.4	5.3	5.2
		девочки	6.0	5.9	5.8	5.7	5.8	5.7	5.6	5.5	5.7	5.6	5.5	5.4
2.	Бег на 60 м (сек.)	мальчики	10.2	10.0	9.8	9.6	10.0	9.8	9.6	9.4	9.8	9.6	9.4	9.2
		девочки	10.4	10.2	10.0	9.8	10.2	10.0	9.8	9.6	10.0	9.8	9.6	9.4
3.	Подтягивание на перекладине на низкой перекладине (кол-во раз)	мальчики	3	4	5	6	5	6	7	8	4	6	8	10
		девочки	3	4	5	6	5	6	7	8	4	6	8	10
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	мальчики	8	10	12	15	10	12	15	18	12	15	18	20
		девочки	4	6	9	11	7	9	11	13	8	10	12	14
5.	Прыжок в длину с места (см.)	мальчики	140	150	160	170	160	165	170	175	150	160	170	180
		девочки	120	130	140	150	140	145	150	155	140	150	160	170
6.	Бег на 400 м (мин,сек.)	мальчики	2.30	2.25	2.20	2.15	2.20	2.15	2.10	2.00	2.15	2.10	2.05	2.00
		девочки	2.45	2.40	2.35	2.30	2.30	2.25	2.20	2.15	2.30	2.25	2.10	2.15
7.	10 кувырков вперёд (сек)	мальчики	18.6	18.4	18.2	18.0	18.4	18.2	18.0	17.8	18.2	18.0	17.8	17.6
		девочки	19.6	19.4	19.2	19.0	19.4	19.2	19.0	18.8	19.2	19.0	18.8	18.6
8.	Броски партнера своего веса через бедро (кол-во раз.)	мальчики	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10
		девочки	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10
9.	Забегание на мосту: по 5-влево, вправо (сек.) по 10-влево, вправо (сек.)	мальчики	19.5	8.5	17.5	17.0	18.3	17.8	17.3	16.8	40.0	38.0	36.0	34.0
		девочки	19.6	18.8	17.8	17.4	19.6	18.2	17.8	17.4	40.0	38.0	36.0	34.0

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. 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);
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
9. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена постановлением Правительства Самарской области от 12.07.2017 года №441).

Для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
4. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
11. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.

Для учащихся и родителей:

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

Глоссарий

АДАПТАЦИЯ (социальная) — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

АМБЛИОПИЯ – ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ – своеобразная форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова **речи**, используя дактильную азбуку.

ДЕТИ с ограниченными возможностями здоровья – группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ — временное отставание развития психики или её отдельных функций.

ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ – группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своей подготовленности к участию в образовательном процессе.

ИНТЕЛЛЕКТ – совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

КОРРЕКЦИЯ - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

ЛИЧНОСТЬ - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

МЕТОД – способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

РАЗВИТИЕ - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

СУРДОАППАРАТУРА – технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.