ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №155
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята
Решением
Педагогического совета
Протокол №21
от «09» июня 2026 г.

Утверждена
Директором гимназии №155
Шуйская О.Е.
_____
Приказ № 51-о
от «09» июня 2026г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 155 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 155 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2026.11.19 21:17:39 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

срок реализации – 1 год

возраст обучающихся – 9-14 лет

разработчик программы:
Олефир Андрей Александрович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Уровень освоения программы: общекультурный.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы связанна с современными требованиями воспитания всестороннего развития ребёнка с опорой на духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, его интеллектуальное совершенствование, формирование общей культуры. Занятие спортивными единоборствами развивают не только спортивные качества, но и моральные, учат уважать себя и других.

Отличие данной программы заключается в нацеленности на коллективную творческую деятельность детей. Она помогает детям научиться помогать друг другу при возникновении сложностей.

Новизна программы заключается в использовании различных современных образовательных технологий на занятиях, что в корне изменяет традиционный подход в преподавании спортивных единоборств. Современные технологии применяются педагогом как по отдельности, так и в различных сочетаниях (информационно-коммуникативные, здоровье-сберегающие, игровые технологии, технологии творческого взаимодействия, творческих мастерских, проектные технологии, технологии интегрированного обучения и др.)

Педагогическая целесообразность. Педагогической целесообразностью является формирование мотивации учащихся к занятиям спортивными единоборствами. Ведь спортивные единоборства сильно укрепляют организм, повышают уверенность в себе и учат уважать тех людей, которые находятся рядом с тобой.

Целью реализации программы является формирование и развитие творчески развитой личности учащегося через способность овладения специфическими приемами и техниками единоборств.

Для достижения поставленной цели перед обучающимися и педагогом стоят конкретные **задачи:**

Обучающие:

- Изучение тактики борьбы
- Изучение техники борьбы

Развивающие:

- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка

Воспитательные:

- Воспитание морально-волевых качеств
- Воспитание дисциплины

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 1 год. В группу принимаются дети школьного возраста от 9 до 14 лет, желающие научиться спортивным единоборствам, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Группа состоит из 12 человек.

Обучающиеся зачисляются в коллектив без конкурсного отбора по заявлению родителей (законных представителей).

Условиями успешной реализации программы являются:

- кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования;

- материально-техническая база: спортивный зал, маты для единоборств, гимнастические маты, перекладина, брусья, скакалки;

- научно-методическое обеспечение: пакет нормативно-правовых документов, регламентирующий деятельность педагога дополнительного образования, и пакет номенклатуры дел педагога.

Режим занятий

Занятия проводятся в 2 группах, возможно разделение на подгруппы.

Занятия в группе проходят 2 раз в неделю по 3 часу, 102 часа за год.

Методы, технологии и формы обучения. На занятиях педагогом используются различные методы, технологии и формы обучения.

Методы обучения:

Устная передача знаний, демонстрационная передача знаний, практическая передача знаний, игровые методы, детальное разучивание приемов, разбор правил, моральное воспитание.

Формы обучения:

Фронтальная, круговая, групповая, парная, индивидуальная.

Технологии обучения:

Проектная деятельность, дифференцированное обучение, личностно-ориентированное обучение, развивающие и игровые технологии, технология творческого развития.

Формы проведения занятий. В зависимости от цели и задач конкретного занятия педагогом выбирается различная форма его проведения.

Формы занятий: контрольно-проверочные, сюжетно-игровые, самостоятельно-поисковые, проектно-творческие, учебно-практические, учебно-технические.

Планируемые результаты

Освоение данной программы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов и предметных результатов:

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- Овладение базовыми навыками борьбы в партере
- Овладение базовыми навыками борьбы в стойке
- Укрепление организма и улучшение физических показателей
- Улучшение координации, гибкости, скорости реакции.

Структура занятий

Каждое занятие состоит из трёх основных частей: вводная, основная и заключительная.

- Вводная часть – 5-10 минут. Организационный момент (мотивация детей к учебной деятельности, приветствие). Подготовка детей к основной части, эмоциональный настрой на занятие.
- Основная часть – 30-35 минут. В зависимости от цели и задач занятие может состоять из следующего: повторение пройденного материала на предыдущем занятии, изучение технических приемов, правил, работа на повышение силовой выносливости, практика.
- Заключительная часть – 5 минут. Рефлексия, домашнее задание.

Формы подведения итогов:

- Самооценка обучающимися своей деятельности, ведение дневника.

Контроль, оценка результатов обучения детей:

- Экзамен по технике и по физическим показателям.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	Практика	всего	
1.	Введение в программу. Организационная работа. Инструктаж по Технике Безопасности.	6	6	12	Опрос по техника безопасности во время занятий
2.	Терминология и этикет борьбы.	6	6	12	Опрос обучающихся.
3.	Гигиена, режим борца, самоконтроль, спортивный массаж	6	6	12	Опрос обучающихся.

4.	Основы техники и тактики борьбы.	6	12	18	Наблюдение за выполнением.
5.	Общая физическая подготовка.	6	12	18	Наблюдение за выполнением.
6.	Специальная физическая подготовка.	6	6	12	Наблюдение за выполнением.
7.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.	6	6	12	Наблюдение за выполнением.
8.	Экзаменационные испытания по пройденным материалам.	0	6	6	Экзамен
	Итого:	42	60	102	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й	01.09.2021	25.05.2026	36	102	2х1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения

Год обучения	**Задачи**	**Ожидаемые результаты**
1-й	- Дать базовый уровень владения спортивными единоборствами, обучить дисциплине, моральное воспитание.	- Обучающийся способен выполнять базовые элементы спортивных единоборств, постоять за себя. Обучающийся становится дисциплинированным.

Содержание

Тема № 1. Введение в программу. Организационная работа. Охрана труда.
Теория:
- Общее собрание коллектива. Задачи коллектива на учебный год
-
- *Практика:*
-
Тема № 2. Терминология и этикет борьбы.
Теория:
- Объяснение терминологии и этикета борьбы
Практика:
- Обсуждение пройденного материала с обучающимися
Тема № 3. Гигиена, режим борца, самоконтроль, спортивный массаж
Теория:
- Лекция о гигиене, режиме борца, самоконтроле и спортивном массаже
Практика:
- Обсуждение лекции с обучающимися, спортивный массаж на практике.
Тема № 4. Основы техники и тактики борьбы.
Теория:
- Демонстрация основных технических и тактических приемов
Практика:
- Выполнение технических и тактических приемов обучающимися под контролем педагога.

Тема № 5. Общая физическая подготовка.

Теория:
- Лекция о важности общей физической подготовки, демонстрация основных упражнений общей физический подготовки.
Практика:
- Занятия по общей физической подготовке.

Тема № 6. Специальная физическая подготовка.
Теория:
- Лекция о важности специальной физической подготовки, демонстрация основных упражнений специальной физический подготовки.
-
Практика:
- Занятия по специальной физической подготовке.

Тема № 7. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.

Теория:
- Углубление в технику и тактику борьбу, демонстрация более сложных приемов.
Практика:

- Отработка обучающимися более сложных приемов под контролем педагога.

Тема № 8. Экзаменационные испытания по пройденным материалам.
Теория:
- Объяснение формата экзамена.
Практика:
- Проведение экзамена.

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Примерная дата	Дата по факту
Организационная работа (1 ч.)				
1	Знакомство с учащимися, комплектование групп. Правила охраны труда. Задачи кол-ва на учебный год.	12		
Раздел темы (количество часов)				
2	Терминология и этикет борьбы.	12		
3	Гигиена, режим борца, самоконтроль, спортивный массаж	12		
4	Основы техники и тактики борьбы.	18		
5	Общая физическая подготовка.	18		
6	Специальная физическая подготовка.	12		

7	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.	12		
Контрольные и итоговые занятия (1 ч)				
	Экзаменационные испытания по пройденным материалам.	6		
ИТОГО		102		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение образовательной программы

Основными, в освоении образовательной программы, являются принципы:

- “от простого к сложному”,
- “от медленного к быстрому”,
- “посмотри и повтори”,
- “осмысли и выполни”,
- “от эмоций к логике”,
- “от логики к ощущению”.

В зависимости от психофизиологических способностей детей педагог, на своё усмотрение, может изменить уровень сложности освоения данной Образовательной программы.

Успешное освоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых. Общение с обучающимися для атмосферы доверия и выявления слабых сторон.

Для успешной работы коллектива необходимо:

1. Материально-техническая база:

спортивный зал, маты для единоборств, гимнастические маты, перекладина, брусья, скакалки;

- .