


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «БАЙКАЛОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «29» мая 2023 г.
Протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБУ ДО «Байкаловская детско-
юношеская спортивная школа»
Новикова С.В. 
№ 61-од от «01» июня 2023 г.



м.п.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«САМБО»

Возраст обучающихся: 8 - 11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Вялков Евгений Алексеевич,
тренер-преподаватель

с. Байкалово
2023

Пояснительная записка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

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

11. Устав МБУ ДО «Байкаловская ДЮСШ».

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

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

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

Адресат программы - дети в возрасте 8-11 лет.

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

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

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

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

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

Режим занятий, объем и срок освоения:

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Объем программы – 36 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса:

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

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

Формы и методы обучения

-словесные – беседы, инструктажи, лекции.

-наглядные – видеоматериалы, метод примера.

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

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

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

Задачи:

1. Образовательные

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

- обучение техническим приемам борьбы САМБО;

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.

2. Развивающие

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

3. Воспитательные

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

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История и развитие борьбы САМБО. Строение организма.	1	1	-	Текущий
2	Гигиена, предупреждение травм.	1	1	-	Текущий
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	Текущий
4	Гимнастика с элементами акробатики.	3	1	2	Текущий. Контроль двигательных качеств.
5	Легкая атлетика.	3	1	2	Текущий. Контроль двигательных качеств.
6	Подвижные игры.	3	1	2	Текущий.

7	Технико-тактическая подготовка	3	1	2	Текущий. Контроль двигательных качеств.
8	Специальная физическая подготовка	5	1	4	Текущий.
9	Спортивные игры	5	1	4	Текущий.
10	Воспитательная работа	2	2	-	Текущий.
11	Контрольные испытания и соревнования.	9	1	8	Текущий. Итоговый. Контроль за развитием двигательных качеств
Всего:		36	12	24	

Календарно - тематическое планирование «Самбо»

№ п/п	Месяц	Число	Тип урока	Кол-во часов	Тема занятия
1	Сентябрь		Вводный	1	История и развитие борьбы самбо.
2			Изучение нового материала	1	Краткие сведения о строении человеческого организма.
3			Комбинированный	1	Мотивация здорового образа жизни.
4			Комбинированный	1	Физическая культура и спорт. Режимы дня.
5			Изучение нового материала	1	Понятия о гигиене. Гигиена ФУ.
6			Кобинированный	1	Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды.
7	Октябрь		Проверка и коррекция знаний и умений	1	Закаливание и его значение для растущего организма ребенка.
8			Комбинированный	1	Техника безопасности при занятии различными видами спорта на стадионе.
9			Комбинированный	1	Правила проведения соревнований.
10			Комбинированный	1	Места проведения соревнований. Спортивный зал.
11			Комбинированный	1	Оборудование для занятий различными видами спорта.
12			Комбинированный	1	Инвентарь для занятий различными видами спорта.
13			Изучение нового материала	1	Основные фазы ходьбы и бега.

14			Проверка и коррекция знаний и умений	1	Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.
15	Ноябрь		Проверка и коррекция знаний и умений	1	Ходьба и медленный бег. Челночный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.
16			Применение знаний и умений	1	Метание предмета с места, на дальность, в цель.
17			Проверка и коррекция знаний и умений	1	Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.
18	Декабрь		Изучение нового материала	1	Гимнастика. Техника безопасности.
19			Изучение нового материала	1	Гимнастические снаряды. Способы страховки.
20			Комбинированный	1	Строевые упражнения. ОРУ без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.
21			Комбинированный	1	Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазания.
22			Изучение нового материала	1	Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.
23			Комбинированный	1	Правила игры «ловишка», «салки – догонялки», «два Мороза».

24	Январь		Изучение нового материала.	1	Подвижные игры. Правила игры.
25			Изучение нового материала	1	Подвижная игра «ловишка», «салки – догонялки», «два Мороза».
26			Изучение нового материала	1	Подвижная игра «за мячом противника», «отгадай чей голос», «запрещенное движение».
27			Комбинированный	1	Эстафета на месте, в движении, без предметов, с предметами.
28			Изучение нового материала	1	Упражнения на гимнастической стенке
29			Комбинированный	1	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «ноги на весу»
30			Изучение нового материала	1	Упражнения для отработки быстроты реакции.
31			Комбинированный	1	Упражнения для развития силы.
32			Комбинированный	1	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке.
33		Комбинированный	1	Беседа «Запрещенные приемы в борьбе самбо». Упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа.	
34	Февраль		Проверка и коррекция знаний и умений	1	Упражнения для развития гибкости.
35			Комбинированный	1	Упражнения на месте

36			Комбинированный	1	Кувырок вперед без сгибания ног.
37			Комбинированный	1	Упражнения с партнером для развития силы.
38			Комбинированный	1	Упражнения для развития быстроты.
39			Изучение нового материала	1	Упражнения для развития гибкости.
40			Проверка и коррекция знаний и умений	1	Упражнения для развития силы.
41			Комбинированный	1	Беседа на тему «Развитие борьбы самбо в России».
42		Март		Комбинированный	1
43			Изучение нового материала	1	Игра «Петушиный бой». Кувырки вперед.
44			Комбинированный	1	Упражнения для развития силы.
45			Проверка и коррекция знаний и умений	1	Игровые упражнения: перетягивание, раскручивание.
46			Комбинированный	1	Кувырки вперед.
47			Комбинированный	1	Игра «Наступи на ногу».
48			Комбинированный	1	Упражнения с партнером для развития силы.
49			Комбинированный	1	Кувырок назад из приседа.
50	А п		Комбинированный	1	Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

51			Изучение нового материала	1	Упражнения для развития силы.
52			Проверка и коррекция знаний и умений	1	Упражнения с партнером.
53			Комбинированный	1	Упражнения для выработки быстроты реакции.
54			Комбинированный	1	Кувырок назад с прямыми ногами.
55			Комбинированный	1	Упражнения для развития гибкости.
56			Комбинированный	1	Упражнения с партнером для развития гибкости.
57			Комбинированный	1	Полет – кувырок.
58	Май		Комбинированный	1	Подвижные игры.
59			Изучение нового материала	1	Игра «Салки».
60			Комбинированный	1	Упражнения, выполняемые в положении лежа.
61			Комбинированный	1	Полет – кувырок через предмет.
62			Комбинированный	1	Упражнения для развития гибкости.
63			Комбинированный	1	Кувырок назад.
64				Изучение нового материала	1

Содержание учебного (тематического) плана

1. История и развитие борьбы САМБО. Строение организма.

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

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

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

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

2. Гигиена, предупреждение травм.

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

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

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

4. Гимнастика.

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

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

5. Легкая атлетика.

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

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

6. Подвижные игры.

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

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

Теория: Правила игры.

7. Техничко-тактическая подготовка.

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

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

8. Специальная физическая подготовка.

Практика: Выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре

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

Теория: Объяснение техники и правил выполнения упражнений.

9. Спортивные игры:

Практика: Игра в мини-футбол.

Теория: Правила игры, техника безопасности.

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

11. Контрольные испытания и соревнования:

Практика: Сдача нормативов, участие в первенстве ДЮСШ.

Теория: Техника выполнения упражнений, повторение правил борьбы САМБО.

Планируемые результаты.

1. Предметные. Обучающиеся будут знать:

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

- технические приемы борьбы САМБО;

- основы физкультурной деятельности.

2. Метапредметные. У обучающихся будут развиты:

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

3. Личностные. У обучающихся будут сформированы:

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

- морально-этические и волевые качества.

Организационно-педагогические условия.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

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

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный комплекс – 1 шт.
2. Шведская стенка – 1 шт.
3. Канат подвесной – 1 шт.
4. Обруч гимнастический – 15 шт.
5. Гимнастические скамейки – 2 шт.
6. Скакалки – 15 шт.
7. Координационная лестница – 1 шт.
8. Мешочки для метания – 15 шт.
9. Палки гимнастические – 25 шт.
10. Набор разметочных фишек – 1 шт.

11. Мяч футбольный – 10шт.

Информационное обеспечение:

- Ресурсы интернет;
- Обучающие видеофильмы.

Методические материалы

№ п/п	Название раздела, тема	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	инструкции по т/б	Словесный, наглядный	Беседа
2	История и развитие борьбы САМБО. Строение организма.	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции)	Интегрированные занятия
3	Гигиена, предупреждение травм.	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции)	Занятие-игра, интегрированные занятия
4	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	аудиоматериалы	Словесный, наглядный	Беседа
5	Общефизические навыки. Специальные физические навыки	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции), наглядный метод	Интегрированные занятия
6	Гимнастика с элементами акробатики.	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции), наглядный метод	Интегрированные занятия

7	Легкая атлетика.	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции), наглядный метод	Интегрированные занятия
8	Подвижные игры.	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции), наглядный метод	Интегрированные занятия
9	Технико-тактическая подготовка	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции), наглядный метод	Интегрированные занятия
10	Специальная физическая подготовка	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции)	Интегрированные занятия
11	Контрольные испытания и соревнования.	аудиоматериалы	Словесные (объяснение, диалог), методы практической работы (упражнения, репетиции)	Интегрированные занятия

Кадровое обеспечение:

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

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностика)
Предметные результаты. Будут сформированы основные знания и умения в данной области борьбы, физической культуры и	Приложение 1	Контрольные упражнения, беседа, опрос, соревнование,	Приложение 2

<p>спорта, спортивной медицины, гигиены спорта (основные термины, история развития и становления самбо, правила техники безопасности); Будут уметь выполнять общеразвивающих и специальных физических упражнений с соблюдением правил и техники; Будут уметь выполнять базовые движения самбо.</p>			
<p>Метапредметные результаты. Будут развиты двигательные качества учащихся (мышечная сила, гибкость, подвижность в различных суставах, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности); Будет развита уверенность в себе.</p>	<p>Приложение 1</p>	<p>Контрольные упражнения, беседа, опрос, соревнование</p>	<p>Приложение 2</p>
<p>Личностные результаты. Будет воспитан устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни; Будет сформирован интерес к миру спортивных профессий и основы профессионального самоопределения; Будут привиты жизненные ориентиры на основе общечеловеческих ценностей и способности</p>	<p>Приложение 1</p>	<p>Контрольные упражнения, беседа, опрос, соревнование</p>	<p>Приложение 2</p>

толерантного отношения к окружающим.			
--------------------------------------	--	--	--

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

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

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

Список используемой литературы:

Литература для педагога:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор - составитель Е.М.Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985
2. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство .-М: Советский спорт, 1995
3. Чумаков Е.М. Тактика борца - самбиста .-М.: Физкультура и спорт ,1996
4. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца - М.: РГАФКД996
5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе . - М.,1986
6. Пархоменко А.А., Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов: Метод.письмо -М .Д 987
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие- М.: Советский спорт, 2000
9. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью, инвентарем индивидуального пользования. М.: 2004

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

Литература для обучающихся:

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

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

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

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

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

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

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

РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «САМБО».

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

Тезаурус

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

К электронному обучению относятся:

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

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

Современное дистанционное обучение строится на использовании следующих основных элементов:

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

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

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

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

Сходства и различия онлайн-обучения и дистанционного обучения

Главное сходство онлайн-обучения и дистанционного — процесс получения новых знаний и навыков вне аудиторий и непосредственного контакта с преподавателями. Понятие «дистанционное обучение» указывает на то, что

между учащимся и преподавателем существует расстояние. А «онлайн-обучение» означает, что это обучение происходит при помощи интернет-соединения и гаджетов. В остальном — они практически полностью идентичны и обладают такими преимуществами:

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

Платформы трансляции материала и организации взаимодействия:

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

Формы дистанционного обучения

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

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

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

Web-занятия — дистанционные уроки, конференции, семинары, деловые игры, лабораторные работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей

«Всемирной паутины». Для веб-занятий используются специализированные образовательные веб-форумы — форма работы пользователей по определённой теме или проблеме с помощью записей, оставляемых на одном из сайтов с установленной на нем соответствующей программой.

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

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

Вебинары делят на

- собственно вебинары, которые предполагают двустороннее участие преподавателя и учеников;
- веб-касты (видеоролик, размещенный в сети, который можно посмотреть в удобное время на выбранном вами устройстве отображения; обычно после просмотра вебкаст можно оценить и обсудить; вебкасты - видеоролики, видеофильмы, видеофрагменты, любые файлы, содержащие видео;
- веб-конференции, где взаимодействие одностороннее: один человек делает доклад, остальные его слушают (смотрят, читают).

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

Синхронная телеконференция — проводятся с использованием электронной почты. Характерна структурой и регламентом. Предварительно моделируется, педагог делает заготовки и продумывает возможные реакции на них учащихся. Синхронные занятия могут проводиться с помощью телевизионных видеоконференций и компьютерных форумов. В педагогическом аспекте проведение группового занятия в режиме видеоконференции не

отличается от традиционного, так как участники процесса видят друг друга на экранах компьютерных мониторов или на экранах телевизора. Компромиссным вариантом синхронных групповых занятий, семинаров является текстовый форум, с одной стороны он позволяет вести обсуждение с максимальной степенью интерактивности, с другой стороны он требует минимальных ресурсов.

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

Рекомендуемая литература о дистанционном обучении

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

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

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

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

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

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

7. Зайченко Т.П. Инвариантная организационно-дидактическая система дистанционного обучения: Монография. - СПб.: Изд-во «Астерион», 2004.
8. Казакова Т.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение дистанционного образования учащихся / Т.Ю. Казакова // Начальное образование. - 2017. - № 1
9. Как с помощью ЯКласс организовать дистанционное обучение во время каникул. - Текст: электронный // ПЕДСОВЕТ. Персональный помощник педагога: сайт–URL: <https://pedsovet.org/beta/article/kak-s-pomosu-aklass-organizovat-distancionnoe-obucenie-vo-vrema-kanikul>. – Заглавие с экрана.
10. Курвитс, М. Как организовать дистанционное обучение. План действия для учителя / М. Курвитс. - Текст: электронный //Мастерская Марины Курвитс: сайт – URL: https://marinakurvits.com/kak_organizovat_distancionnoe_obuchenie/#.
11. Курейчик В.В., Лежебоков А.А., Пащенко С.В. Новый подход к виртуальному обучению. *Открытое образование*. 2014.
12. Малитиков Е.М., Карпенко М.П., Колмогоров В.П. Актуальные проблемы развития дистанционного образования в Российской Федерации и странах СНГ // *Право и образование*. – 2000. – №1 (2).
13. Материалы для организации дистанционного обучения. - Текст: электронный // Городской методический центр: сайт. - URL:<https://mosmetod.ru/sh404sef-custom-content/materialy-dlya-organizatsii-distantsionnogo-obucheniya.html>.(дата публикации 15 марта 2020)
14. Мылова, И.Б. Методика организации работы с дистанционными ресурсами: метод. пособие / И. Б. Мылова, Т. М. Прокофьева; науч. ред. И. Б. Мылова - Санкт-Петербург: СПб АППО, 2010
15. Никуличева Н.В. Дистанционное обучение: организационные формы для работы с обучающимися // *Справочник заместителя директора школы*. – М., 2016. – № 4
16. Никуличева Н.В. Интернет-ресурсы для подготовки дистанционного курса // *Справочник заместителя директора школы*. – М., 2016. – № 4.

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

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

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

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

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

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

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

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

Перечень Интернет-ресурсов

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

2. Министерство науки и высшего образования российской федерации (Минобрнауки) : сайт. -<https://minobrnauki.gov.ru/>.
3. Российское образование. Федеральный портал. - <http://www.edu.ru/map/do/>.
4. Внешкольник. Информационно-методический портал о дополнительном (внешкольном) образовании. - <https://dop-obrazovanie.com/>.
6. Педсовет. Персональный помощник педагога: сайт. - <https://pedsovet.org/beta>.
7. ЯУчитель. Работа с цифровыми ресурсами в период карантина: обучение для учителей: сайт. -<https://education.yandex.ru/distant-webinar/>.
8. InternetUrok.ru:сайт. -<https://interneturok.ru/>.- Библиотека видеоуроков по школьной программе. Самая крупная коллекция уроков от лучших преподавателей в Рунете. - Домашняя школа InternetUrok.ru.
9. Дистанционный смотритель: страница сайта НИУ ВШЭ по дистанционному обучению. -<https://www.hse.ru/distant>.
10. Дистанционное и электронное образование. Полезные советы для педагогов и обучающихся: сайт Городского методического центра. - <https://mosmetod.ru/sh404sef-custom-content/materialy-dlya-organizatsii-distantionnogo-obucheniya.html>.
12. ИнфоУрок: образовательный портал - <https://infourok.ru/>.
13. РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА: образовательная платформа. - <https://resh.edu.ru/>.
14. Сириус Курсы. Онлайн-курсы Образовательного центра Сириус: сайт. - <https://edu.sirius.online/#/>.
15. Социальная сеть работников образования nsportal.ru: сайт. - <https://nsportal.ru/>.
16. Учи.ру — интерактивная образовательная онлайн-платформа. - <https://uchi.ru/>.

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

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

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

Контрольные нормативы 8-11 лет

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

Сводная таблица диагностических исследований

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

Педагог: _____

Группа № _____

Дата заполнения: _____

	Ф.И. обучающегося	Челночный бег	Подтягивание на перекладине	Прыжок в длину	Наклон вперед	Бег 30 м	Отжимания от пола	Приседания за 1 минуту	Прыжки на скакалке	Всего баллов
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										

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