

**Департамент образования Администрации города Омска
бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска
«Средняя общеобразовательная школа № 53»**

Принята на заседании педагогического
(методического) совета
БОУ г. Омска «СОШ № 53»
От 30 августа 2024г
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ г. Омска «СОШ №53»

И.Л. Косинова

От 30.08 2024г.

Приказ № 158

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 8-17 лет
Трудоемкость программы: 144 часа
Форма реализации программы: очная

Автор - составитель:
Барковский Константин Николаевич
педагог дополнительного образования

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	7
Содержание программы	8
Контрольно-оценочные средства	15
Условия реализации программы	19
Список литературы	20

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Борьба «самбо» - один из популярнейших среди молодежи видов спорта. Данный вид спорта имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, что подтверждается последним решением Коллегии Госкомспорта России, которая приняла решение признать борьбу самбо приоритетным национальным видом спорта.

Для наибольшей популяризации данного вида спорта предлагается введение борьбы в общеобразовательных школах в системе дополнительного образования детей разного возраста. В связи с этим была разработана настоящая программа. При работе над ней учитывались требования комплексных программ для школ Олимпийского резерва по борьбе самбо и дзюдо.

Выбор данного вида борьбы «самбо» - определился популярностью его в районе, городе, учебно-материальной базой и подготовленностью самого преподавателя.

Работа по данному направлению предусматривает проведение серьезной работы по изучению и совершенствованию характерных для самбо технических навыков и двигательных способностей учащихся в данном возрасте, также регулярное проведение районных и городских первенств, товарищеских встреч с командами других школ, муниципальных турниров и соревнований.

Осваивая приемы самбо, взаимодействуя друг с другом, обучаемые учатся уважать и понимать партнера. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия общим интересам.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, чёткости выполнения приемов, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо.

В программе:

- определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения материала,

- используются современные информационно-коммуникативные технологии преподавания,

- реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, т.к. программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе

регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивость психики и т.п.) юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в спортивную подготовку самбо, включающую самостоятельную и групповую тренировочную и соревновательную деятельность, а также участие обучающихся в различных спортивно-массовых мероприятиях.

Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности учащихся в активных формах познавательной деятельности: получение ими знаний, умений и навыков в области самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Отличительными особенностями Программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения. Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

Самозащита без оружия – это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Характеристика целевой группы.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо» (далее – Программа «Самбо») предполагает контингент обучающихся в возрасте от 8 до 17 лет.

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

Особенности организации образовательного процесса, условия набора и добора обучающихся:

Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен). Общее количество обучающихся в группе каждого года обучения не должно превышать 15 человек.

Условия формирования групп:

Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа «Самбо» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 1 года обучения за 144 академических часа.

Форма обучения – очная

Трудоемкость программы – 144 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 занятия, длительностью 40 минут, перемена 10 мин.

Форма занятий - групповая, подгрупповая, индивидуальная

Теоретические, практические, комбинированные занятия. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП, подвижные игры, отработка приемов самбо.

Цель программы: создание условий для осуществления образовательной деятельности по избранному виду спорта, формирования здорового образа жизни посредством реализации дополнительной общеразвивающей программы «Самбо».

Задачи программы:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния;
- развить двигательные способности;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Планируемые результаты освоения программы

Результаты по направленности программы:

- ознакомление учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- активность и самостоятельность в двигательной деятельности;
- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;

- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;

Личностные:

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

Метапредметные:

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с целью сохранить и улучшить умения и навыки борьбы самбо;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы, тема.	Количество часов
1.	Основы знаний	4
1.1	Вводное занятие.	2
1.2	История зарождения и развития самбо.	2
2.	Специальная физическая подготовка	112
2.1	Самостраховка	4
2.2	Формирование навыков самостраховки	8
2.3	Закрепление навыков самостраховки	6
2.4	Акробатические элементы	4
2.5	Техника выполнения акробатических элементов.	6
2.6	Выполнение акробатических элементов	6
2.7	Закрепление навыков выполнения акробатических элементов	4
2.8	Техника выполнения удержаний	4
2.9	Выполнение удержаний	8
2.10	Техника выполнения переворотов	4
2.11	Выполнение переворотов	8
2.12	Болевые приемы	4
2.13	Техника выполнения болевых приемов	6
2.14	Выполнение болевых приемов	6
2.15	Закрепление навыков выполнения болевых приемов	4
2.16	Бросок партнера в самбо	6
2.17	Техника выполнения бросков	8
2.18	Выполнение бросков	8
2.19	Закрепление навыков выполнения бросков	8
3.	Общая физическая подготовка	16
3.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость	6
3.2	Развитие физических качеств: гибкость, выносливость	6
3.3	Развитие физических качеств: быстрота	4
4.	Спортивные соревнования.	6
4.1	Общешкольные соревнования	2
4.2	Городские соревнования	2
4.3	Показательные выступления	2
5.	Контрольные испытания.	6

5.1	Сдача контрольных испытаний	4
5.2	Итоговое занятие «Самбо – основа ЗОЖ»	2
	Итого	144

Содержание программы

1. Основы знаний.

1.1 Тема «Вводное занятие»

Форма проведения учебного занятия: теория

Виды учебной деятельности обучающихся: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Разъяснение цели техники безопасности в спортивных единоборствах. Первая помощь при травмах.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая

Понятия и термины: самбо

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

1.2 История зарождения и развития самбо

Форма проведения учебного занятия: теория

Виды учебной деятельности обучающихся: Теория. Знание событий, предшествующих зарождению самбо в России, основателей САМБО.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая

Понятия и термины: История Самбо

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1 Самостраховка

Форма проведения учебного занятия: теория, практика

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, просмотр видео, опрос. Теория. Получение знаний о способах страховки, положении тела в конечной фазе при падениях, о выполнении страховки целиком.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая

Понятия и термины: Самостраховка

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

2.2 Формирование навыков самостраховки

Форма проведения учебного занятия: теория, практическое занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: Теория. Получение знаний о целях и задачах

самостраховки применительно к борьбе самбо.

Практика. Формирование навыков правильного положения тела при падении в конечной фазе, выполнение перекатов с фиксацией правильного положения тела в конечной фазе, выполнение падений назад, влево и вправо из положения сидя, из упора присев, со стойки, через партнера.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная

Понятия и термины: Навыки самостраховки

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос

2.3 Закрепление навыков самостраховки

Форма проведения учебного занятия: практическое занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, выполнение приемов

Практика. Закрепление навыков правильного положения тела при падении в конечной фазе, выполнение перекатов с фиксацией правильного положения тела в конечной фазе, выполнение падений назад, влево и вправо из положения сидя, из упора присев, со стойки, через партнера.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная, в парах

Понятия и термины: Навыки самостраховки

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос

2.4 Акробатические элементы

Форма проведения учебного занятия: теория, практика

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, просмотр видео, опрос. Теория. Получение знаний о группировке, перекатах, кувырках вперед, назад, через правое и левое плечо, стойке на руках, колесо и более сложных акробатических элементов.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая

Понятия и термины: Элементы акробатики

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

2.5 Техника выполнения акробатических элементов

Форма проведения учебного занятия: теория, практическое занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, просмотр видео, опрос, выполнение приемов. Теория. Получение знаний о технике выполнения группировки, перекатов, кувырков вперед, назад, через правое и левое плечо, стойке на руках, колесе и более сложных акробатических элементов.

Практика. Выполнение группировки, перекатов в группировке, кувырков вперед, кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника), кувырков вперед через правое и левое плечо, обучение стойке на руках у стенки,

обучение колесу, подъему разгибом, сальто.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная

Понятия и термины: Акробатические элементы

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

2.6 Выполнение акробатических элементов

Форма проведения учебного занятия: практическое занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, опрос, выполнение приемов. Практика. Выполнение группировки, перекатов в группировке, кувырков вперед, кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника), кувырков вперед через правое и левое плечо, обучение стойке на руках у стенки, обучение колесу, подъему разгибом, сальто.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная

Понятия и термины: Акробатические элементы

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

2.7 Закрепление навыков выполнения акробатических элементов

Форма проведения учебного занятия: практическое занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, опрос, выполнение приемов. Практика. Закрепление навыков выполнения группировки, перекатов в группировке, кувырков вперед, кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника), кувырков вперед через правое и левое плечо, обучение стойке на руках у стенки, обучение колесу, подъему разгибом, сальто.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная

Понятия и термины: Акробатические элементы

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

2.8 Техника выполнения удержаний.

Форма проведения учебного занятия: теория

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, просмотр видео, опрос. Теория. Объяснение и показ удержаний сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, переходов от одного удержания к другому, выходам на удержания, и различным способам уходов от удержаний. Цели и задачи удержаний в борьбе самбо.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая

Понятия и термины: Удержания в самбо

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

2.9 Выполнение удержаний.

Форма проведения учебного занятия: практическое занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, опрос, выполнение приемов. Практика. Разучивание и закрепление удержаний, уходов от удержаний, разучивание переходов от одного удержания к другому, выполнение уходов от удержаний с сопротивлением, с сопротивлением на время. Игровые задания по ролям.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная

Понятия и термины: Удержания в самбо.

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

2.10 Техника выполнения переворотов.

Форма проведения учебного занятия: теория

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, просмотр видео, опрос. Теория. Объяснение и показ переворотов в самбо, как переворотом выйти на удержание. Цели и задачи переворотов.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая

Понятия и термины: Перевороты в самбо

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

2.11 Выполнение переворотов.

Форма проведения учебного занятия: практическое занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, опрос, выполнение приемов. Практика. Разучивание и закрепление переворотов, сочетание переворота с последующим удержанием, игровые задания по ролям.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная

Понятия и термины: Перевороты в самбо.

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

2.12 Болевые приемы

Форма проведения учебного занятия: теория

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, просмотр видео, опрос Теория. Объяснение и показ болевых приемов, как выполнять болевые приемы из удержаний и после переворота. Цели и задачи болевого приема.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая

Понятия и термины: Болевые приемы в самбо

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

2.13 Техника выполнения болевых приемов

Форма проведения учебного занятия: практическое занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, опрос, выполнение приемов Практика. Разучивание техники выполнения болевых приемов, сочетание переворота с последующим болевым приемом, сочетание удержания с последующим болевым приемом. учебные задания по ролям.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная

Понятия и термины: Болевые приемы в самбо.

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

2.14 Выполнение болевых приемов

Форма проведения учебного занятия: практическое занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, опрос, выполнение приемов. Практика. Выполнение болевых приемов, сочетание переворота с последующим болевым приемом, сочетание удержания с последующим болевым приемом. учебные задания по ролям.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная

Понятия и термины: Болевые приемы в самбо.

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

2.15 Закрепление навыков выполнения болевых приемов

Форма проведения учебного занятия: практическое занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, опрос, выполнение приемов. Практика. Закрепление навыков выполнения болевых приемов, сочетание переворота с последующим болевым приемом, сочетание удержания с последующим болевым приемом. учебные задания по ролям.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная

Понятия и термины: Болевые приемы в самбо.

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

2.16 Бросок партнера в самбо

Форма проведения учебного занятия: теория

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, просмотр видео, опрос. Теория. Объяснение и показ бросков в самбо; цели и задачи бросков.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая

Понятия и термины: Бросок партнера в самбо

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

2.17 Техника выполнения бросков

Форма проведения учебного занятия: практическое занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, опрос, выполнение приемов. Практика. Разучивание бросков (задняя подножка, бедро, передняя подножка, проход в ноги), выполнение броска с последующим удержанием, выполнение броска с последующим болевым приемом, игровые задания по ролям.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная

Понятия и термины: Бросок партнера в самбо.

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

2.18 Выполнение бросков

Форма проведения учебного занятия: практическое занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, опрос, выполнение приемов. Практика. Выполнение и совершенствование техники бросков (задняя подножка, бедро, передняя подножка, проход в ноги), выполнение броска с последующим удержанием, выполнение броска с последующим болевым приемом, игровые задания по ролям.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная

Понятия и термины: Бросок партнера в самбо.

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

2.19 Закрепление навыков выполнения бросков

Форма проведения учебного занятия: практическое занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, опрос, выполнение приемов. Практика. Закрепление навыков бросков (задняя подножка, бедро, передняя подножка, проход в ноги), выполнение броска с последующим удержанием, выполнение броска с последующим болевым приемом, игровые задания по ролям.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная

Понятия и термины: Бросок партнера в самбо.

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

3. Общая физическая подготовка.

3.1 Развитие физических качеств: сила, ловкость

Форма проведения учебного занятия: теория, практическое занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, просмотр видео, опрос, выполнение приемов. Теория. Физические качества: сила, ловкость.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без

него. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная

Понятия и термины: Сила, ловкость.

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

3.2 Развитие физических качеств: гибкость, выносливость

Форма проведения учебного занятия: теория, практическое занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, просмотр видео, опрос, выполнение приемов. Теория. Физические качества: гибкость, выносливость.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная

Понятия и термины: гибкость, выносливость.

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

3.3 Развитие физических качеств: быстрота

Форма проведения учебного занятия: теория, практическое занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: освоение информации о курсе, просмотр видео, опрос, выполнение приемов. Теория. Физические качества: быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3x10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая, индивидуальная

Понятия и термины: быстрота.

Оценка и контроль: наблюдение педагога, опрос.

4. Спортивные соревнования

4.1 Общешкольные соревнования

Форма проведения учебного занятия: соревнования

Виды учебной деятельности обучающихся: Соревнования проводятся по правилам Международной Федерации самбо.

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуальная

Оценка и контроль: результат соревнования.

4.2 Городские соревнования

Форма проведения учебного занятия: соревнования

Виды учебной деятельности обучающихся: Соревнования проводятся по правилам Международной Федерации самбо.

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуальная

Оценка и контроль: результат соревнования.

4.3 Показательные выступления

Форма проведения учебного занятия: соревнования

Виды учебной деятельности обучающихся: Показательные выступления участников соревнования проводятся по правилам Международной Федерации самбо.

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуальная

Оценка и контроль: наблюдение педагога.

5. Контрольные испытания.

5.1 Сдача контрольных испытаний

Форма проведения учебного занятия: сдача нормативов

Виды учебной деятельности обучающихся: *освоение информации о курсе, сдача нормативов Теория.* Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных испытаний в соответствии с возрастными нормами.

Формы организации деятельности обучающихся: *индивидуальная*

Оценка и контроль: Контроль за развитием двигательных качеств.

5.2 Итоговое занятие «Самбо – основа ЗОЖ».

Форма проведения учебного занятия: теория, практическое занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: *освоение информации о курсе, просмотр видео, тест. Теория.* Профилактика ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.

Практика. Подведение итогов года. Вручение грамот за соревнования. Оглашение результатов контрольных испытаний. Тестирование по теоретической части.

Формы организации деятельности обучающихся: *групповая, индивидуальная*

Понятия и термины: Самбо.

Оценка и контроль: наблюдение педагога.

Контрольно-оценочные средства

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

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

- *текущий* – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического

наблюдения;

- *промежуточный* – оценки результатов выступления в соревнованиях, сдача нормативов

- *итоговый* – выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений учащегося в соревнованиях различных уровней.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	баллы					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 x 10м, с	8,1	8,5	8,9	8,3	8,6	9,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	10	7	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	20	17	15
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	25	22	17	20	18	14
Прыжок в длину с места, см	195	175	160	185	175	160
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)	25	22	18	22	18	16

Специальная физическая подготовка

При оценке специальной физической подготовки рекомендуется использовать следующие критерии:

«5» - техническое действие выполнено правильно, быстро и точно, без помарок

«4» - техническое действие выполнено правильно, с небольшими помарками или с незначительной паузой;

«3» - техническое действие выполнено правильно, но с помарками и с незначительными паузами в самом действии.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Самостраховка	+	+		+	+	
Кувырок вперед в группировке	+	+		+	+	
Кувырок назад с выходом в стойку на руки	+	+	+	+	+	+
Подъем разгибом	+	+	+	+	+	+
Забегания в борцовском мосту по кругу	+	+	+	+	+	+
Кувырок в длину	+	+	+	+	+	+
Броски со стойки без сопротивления	+	+	+	+	+	+
Болевые приемы	+	+	+	+	+	+

Областью итогового контроля являются результаты овладения обучающимися обозначенными в дополнительной общеразвивающей программе знаниями и умениями, а именно: результаты по направленности программы; метапредметные результаты; личностные результаты, которые обучающийся покажет на итоговом занятии по результатам показа спектакля и прохождения теста по теоретической части. Результат указывается в баллах. Баллы распределяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Сведения заносятся в сводную таблицу.

Показатели	Критерии по уровням		
	Высокий (3 балл)	Средний (2 балл)	Низкий (1 балл)
Личностные результаты			
Обучающийся в процессе обучения, выполнении контрольных нормативов и участия в соревнованиях активно проявлял дисциплинированность, упорство в приобретении, сохранении и применении умений и навыков борьбы самбо. На отлично сданы контрольные нормативы.	Обучающийся в процессе обучения, выполнении контрольных нормативов и участия в соревнованиях активно проявлял дисциплинированность, упорство в приобретении, сохранении и применении умений и	Обучающийся в процессе обучения, выполнении контрольных нормативов и участия в соревнованиях проявлял дисциплинированность, упорство в приобретении, сохранении и применении умений и	Обучающийся в процессе обучения, выполнении контрольных нормативов и участия в соревнованиях проявлял дисциплинированность в приобретении, сохранении и применении умений и навыков борьбы самбо. На удовлетворительно

	навыков борьбы самбо. На отлично сданы контрольные нормативы.	навыков борьбы самбо. На хорошо сданы контрольные нормативы.	сданы контрольные нормативы.
Метапредметные результаты			
Обучающийся в процессе обучения, выполнении контрольных нормативов и участия в соревнованиях анализировал и оценивал результаты своей деятельности для улучшения умений и навыков борьбы самбо	Обучающийся в процессе обучения, выполнении контрольных нормативов и участия в соревнованиях анализировал и оценивал результаты своей деятельности для улучшения умений и навыков борьбы самбо	Обучающийся в процессе обучения, выполнении контрольных нормативов и участия в соревнованиях анализировал результаты своей деятельности для улучшения умений и навыков борьбы самбо	Обучающийся в процессе обучения, выполнении контрольных нормативов анализировал результаты своей деятельности для улучшения умений и навыков борьбы самбо
Результаты по направленности программы			
Обучающийся в процессе обучения, выполнении контрольных нормативов и участия в соревнованиях активно проявлял дисциплинированность, упорство в приобретении, сохранении и применении умений и навыков борьбы самбо. На отлично сданы контрольные нормативы по специальной физической подготовке.	Обучающийся в процессе обучения, выполнении контрольных нормативов и участия в соревнованиях активно проявлял дисциплинированность, упорство в приобретении, сохранении и применении умений и навыков борьбы самбо. На отлично сданы контрольные нормативы по специальной физической подготовке.	Обучающийся в процессе обучения, выполнении контрольных нормативов и участия в соревнованиях проявлял дисциплинированность, упорство в приобретении, сохранении и применении умений и навыков борьбы самбо. На хорошо сданы контрольные нормативы по специальной физической подготовке.	Обучающийся в процессе обучения, выполнении контрольных нормативов и участия в соревнованиях проявлял дисциплинированность, упорство в приобретении, сохранении и применении умений и навыков борьбы самбо. На удовлетворительно сданы контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

спортивный зал для проведения занятий, с необходимым спортивным оборудованием, кабинет с необходимым техническим оборудованием для изучения теоретического материала.

Перечень оборудования

№ п/п	Наименование оборудования	Количество, ед.	Тема занятия
1.	Куртка Самбо с поясом Крепыш Я (Россия)	31	Закрепление навыков самостраховки Техника выполнения акробатических элементов Выполнение акробатических элементов Закрепление навыков выполнения акробатических элементов Техника выполнения удержаний Выполнение удержаний Техника выполнения переворотов Выполнение переворотов Техника выполнения болевых приемов Выполнение болевых приемов Закрепление навыков выполнения болевых приемов Техника выполнения бросков Выполнение бросков Закрепление навыков выполнения бросков
2.	Татами	50	Закрепление навыков самостраховки Техника выполнения акробатических элементов Выполнение акробатических элементов Закрепление навыков выполнения акробатических элементов Техника выполнения удержаний Выполнение удержаний Техника выполнения переворотов Выполнение переворотов Техника выполнения болевых приемов Выполнение болевых приемов Закрепление навыков выполнения болевых приемов Техника выполнения бросков Выполнение бросков Закрепление навыков выполнения бросков

Методическое обеспечение:

1. Наглядные пособия, раздаточный материал
2. Видео материалы, фильмы к темам
3. Презентации по темам

Информационное обеспечение:

1. Видеоролики: «История зарождения и развития самбо», «Приемы самостраховки в самбо», «Акробатические элементы в самбо», «Техника выполнения удержаний», «Бросок партнера».
2. Презентации: «Самбо в России», «Техника выполнения переворотов», «Болевые приемы в самбо», «Техника выполнения бросков».

Кадровое обеспечение: для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, который имеет образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Список литературы

Нормативные правовые документы

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации :Федеральный закон N 273 – ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : Одобрен Советом Федерации 6 декабря 2012 года]. - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 08.07.2024).

2. Российская Федерация. Распоряжения. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года : Распоряжение от 31 марта 2022 г. № 678-р : [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р]. – Текст : электронный // Правительство Российской Федерации : [сайт] – URL: <http://government.ru/news/45028/> (дата обращения: 06.08.2024)

3. Российская Федерация. Постановления. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи : Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 : [Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573] - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: <https://demo.consultant.ru/cgi/online.cgi?req=doc&ts=120496791608760539051969505&cacheid=195B93503245C263A95CB326F2535213&mode=splus&base=RZR&n=371594&rnd=CB5CEFC727FFC7C1549791ACD8F4C2EF#19eje1k71kc> (дата обращения: 08.08.2024).

Список литературы для педагогов

1. Васильков, Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей./ Г.А. Васильков - Изд.6-е, перераб. и доп. - Москва: «Просвещение», 2021. -159с. - Текст: непосредственный.
2. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей./ В.К. Велитченко, - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 2022. - 109 с. - Текст: непосредственный
3. Глазырина, Л.Д. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.:Метод. пособие и программа./ Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - Москва: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2022. -208с.- Текст: непосредственный
4. Хрипкова, О.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. - Москва: Просвещение, 2021. - 319 с.- Текст: непосредственный
5. Комлев, А.Р. Боевые искусства Востока, православный взгляд/ А.Р. Комлев.- Москва: Русский Хронограф, 2020 - 126с. -Текст: непосредственный
6. Сто уроков борьбы САМБО / [А. Р. Асубаев, В. И. Лисицин, И. М. Московкин и др.] , Москва: Физкультура и спорт, 2022 – 247с. -Текст: непосредственный

Список литературы родителей и обучающихся

1. Харлампиев, А.А. Тактика борьбы самбо/ А.А. Харлампиев, - Учебное пособие, Москва: 2021. - 213с. Текст: непосредственный
2. Харлампиев, А.А. Самозащита без оружия. Самбо./ А.А. Харлампиев. - Учебное пособие, Москва: ЕЁ Медиа, 2022 - 180с. Текст: непосредственный
7. Комлев, А.Р. Боевые искусства Востока, православный взгляд/ А.Р. Комлев.- Москва: Русский Хронограф, 2020 - 126с. -Текст: непосредственный