

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2021г.



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 22
Ю.Т. Аймалитдинова
30.08.2021г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Самбо»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации – 2 года

Составитель.

Педагог дополнительного образования: Носик Андрей Викторович

г. Новороссийск
2021 г.

Пояснительная записка

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей:

- в самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- в самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);
- в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Направленность и уровень Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы: Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

Цель и задачи Программы

Цели программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

Задачи программы

1-ый год обучения

Образовательная - научить детей элементам борьбы самбо.

Развивающая – развить начальные физические данные детей посредством ОФП, развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Воспитательная – дисциплинированность, уважение к сопернику, к своему товарищу, воспитать любовь к занятиям самбо.

2-ой год обучения

Образовательная- научить разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо; страховки.

Развивающая – продолжить развивать физические качества детей, морально-волевые качества, умение терпеть.

- **Воспитательная**- коммуникативность, умение мыслить и анализировать, видеть ошибки и исправлять их, чувство патриотизма.

Категория учащихся, для которой Программа актуальна: Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Самбо» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Формы и режим занятий:

-ознакомительное занятие – знакомство детей с новыми понятиями;

-тематическое занятие – работа над определённой темой;

- тренировочные;

- учебно-тренировочные;

- практические занятия;

-игровое занятие – стимулирование творческого потенциала ребёнка;

-комбинированное занятие – решение нескольких учебных задач.

Срок реализации Программы: Программа «Самбо» стартового уровня рассчитана на 2 года обучения с общим количеством учебных часов в год - 68 часов: два часа в неделю.

Планируемые результаты

По итогам реализации программы стартового уровня «Самбо» ожидаются следующие результаты.

1. Личностные:

-развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;

-развитие мотивации познавательных интересов;

-развитие самооценки собственной деятельности;

2. Предметные:

- формирование начальных компетенций учащихся в области борьбы самбо.

Учащиеся первого года обучения

1. должны знать:

Образовательная – простейшие элементы борьбы самбо и как правильно их выполнять.

Развивающая – как формировать и развивать морально – волевые качества;

- прививать интерес к систематическим занятиям самбо.

Воспитательная - как должен ребенок себя вести в коллективе, каким должен быть внешний вид занимающегося, что нельзя опаздывать на занятия.

2. должен уметь.

Образовательная - выполнять простые элементы борьбы самбо.

Развивающая - формировать потребность в самостоятельных занятиях

самбо; развивать всесторонне гармонические физические способности;
- развивать специальные способности.

Воспитательная - следить за внешним видом, быть вежливым с товарищами по коллективу, не опаздывать на занятия.

Учащиеся второго года обучения

1. должны знать:

Образовательная - термины самбо, правила безопасности при выполнении отдельных приёмов, правила страховки.

Развивающая - какие качества необходимы для занятий борьбы самбо.

Воспитательная - как правильно вести себя по отношению к более старшим товарищам, быть вежливым, без обиды реагировать на замечания педагога, воспитывать силу воли.

2. должен уметь:

Образовательная - уметь выполнять разнообразные комбинации тактики и техники самбо, технические приемы борьбы самбо; страховки.

Развивающая – правильно развивать специальные физические качества.

Воспитательная- воспитывать чувство патриотизма, умения правильно вести себя в коллективе, умение анализировать свои ошибки, исправлять их.

3. Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- умение организации рабочего места;
- умение соблюдения правил техники безопасности;
- умение анализировать и оценивать свои действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- развитие речевых навыков при обсуждении технических элементов борьбы;

- повышение интереса к борьбе самбо, как способу самовыражения;
- повышение интереса к истории самбо.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;
- умение вырабатывать навыки адекватного поведения

Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ Первый год обучения

	именование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу. Исходная диагностика	2	1	1	Текущий (беседа)
	ОФП	28	2	26	
	Строевые упражнения	2	-	2	Текущий

	Спорт – составная часть физической культуры.	2	2	-	Текущий
	Бег, ходьба, прыжки	2	-	2	Текущий
	ОРУ без предметов	2	-	2	Текущий
	Акробатические упр. (кувырки)	2	-	2	Текущий
	Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	2	-	2	Текущий
	Упражнения с предметами	2	-	2	Текущий
	Упражнения на координацию	2	-	2	Текущий
	Упражнения на силу	2	-	2	Текущий
0	Упражнения в паре с партнёром	2	-	2	Текущий
1	Акробатические упражнения	2	-	2	Текущий
2	Прыжковые упражнения	2	-	2	Текущий
3	Переползания	2	-	2	Текущий
4	Акробатические упражнения (3x10, 10м)	2	-	2	Текущий
5	Упражнения на гибкость	2	-	2	Текущий
6	Контрольный урок по ОФП	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
	СФП	20	2	18	
	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта.	2	2	-	Опрос по теме
	Граховка и самоконтроль при падениях	2	-	2	Опрос по теме
	Падение	2	-	2	Текущий
	Падение	2	-	2	Оценка
	Упражнения на мосту	2	-	2	Текущий
	Упражнения на мосту	2	-	2	Текущий
	Имитационные упражнения (перекаты)	2	-	2	Текущий
	Имитационные упражнения (броски)	2	-	2	Текущий
	Парные упражнения	2	-	2	Текущий
0	Парные упражнения	2	-	2	Оценка
	Спортивные и подвижные игры	6	-	6	
	Игры с сопротивлением	2	-	2	Текущий
	Игры на развитие резкости	2	-	2	Текущий
	Эстафеты	2	-	2	Текущий
	Технико-тактическая подготовка	10	2	8	
	Изучение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	2	2	1	Опрос по теме
	Основные положения борцов (стойки)	2	-	2	Текущий
	Перекаты	2	-	2	Текущий
	Упражнения на станции	2	-	2	Текущий
	Упражнения по ковру	2	-	2	Текущий
	Контрольная диагностика	2	1	1	
	Упражнения по теории,	2	1	1	Итоговая

	практике				аттестация
	ИТОГО:	68	8	60	

Второй год обучения

№	наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	начальная диагностика	2	1	1	Выполнение нормативов, опрос
	РП	18	-	18	
	рестроения	2	-	2	Текущий
	У без предметов	2	-	2	Текущий
	У с предметами	2	-	2	Текущий
	дмба, бег, прыжки	2	-	2	Текущий
	вырки	2	-	2	Оценка
	р. на координацию	2	-	2	Текущий
	ражнения на силу	2	-	2	Оценка
	У в паре	2	-	2	Текущий
	онтрольный урок по РП	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
	РП	20	2	18	
	ияние физических качеств на организм человека.	2	2	-	Опрос по теме (беседа)
	раховка	2	-	2	Текущий
	дение	2	-	2	Текущий
	дение	2	-	2	Оценка
	ражнение на мосту	2	-	2	Текущий
	ражнение на мосту	2	-	2	Оценка
	итационные упр.	2	-	2	Текущий
	итационные упр.	2	-	2	Текущий
	р. с партнёром	2	-	2	Текущий
0	р. с партнёром	2	-	2	Оценка
	технико-тактическая подготовка	24	2	22	
	спитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	2	2	-	Опрос по теме (беседа)
	новные положения борцов	2	-	2	Текущий
	особы подготовки приемов	2	-	2	Текущий
	особы подготовки приемов	2	-	2	Текущий
	орьба стоя (подножки)	2	-	2	Текущий
	орьба лёжа (положения)	2	-	2	Текущий
	орьба стоя (подножки)	2	-	2	Текущий
	орьба лёжа (захваты)	2	-	2	Текущий

	рыба стоя (подсечки)	2	-	2	Текущий
0	рыба лёжа	2	-	2	Оценка
1	рыба стоя (переворачивание)	2	-	2	Оценка
2	ержание	2	-	2	Текущий
	состязания	2	-	2	
	кольные соревнования	2	-	2	ступление на соревнованиях
	онтрольная диагностика	2	1	1	
	стирование по теории, практике	2	1	1	Итоговая аттестация
	ИТОГО:	68			

Содержание учебного плана Первый год

Введение в программу- 2 часа.

Начальная диагностика.

Теория - рассказать детям о цели и задачах программы, тех направлениях по которым они будут работать, рассказать о технике безопасности.

Практика - выявить физические качества обучающихся.

1.ОФП. – 28 часов.

Теория - Спорт – составная часть физической культуры.

Практика - **Строевые упражнения**

Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Рапорт дежурного.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения

Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная

Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на

средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Упражнения для развития основных физических качеств

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3X10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

2.Специальная физическая подготовка – 20 часов

Теория - История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта.

Практика - Страховка и самоконтроль при падениях:

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,

падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
падение с прыжка,
падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге,
падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
падение на спину кувырком в воздухе,
падение кувырком вперед,
падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

Упражнения на мосту

перевороты на мосту

вставание с моста

в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;

движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;

уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном поднимание; (Имитация)

- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;

- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;

- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;

- приседания, наклоны, бег;

- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения

-кувырки вперед и назад;

-перевороты назад;

-приседания;

-вращения;

-прыжки;

-наклон;

-ходьба и бег с партнером.

3. Спортивные и подвижные игры – 6 часов

Практика - Игры с сопротивлением;

- Игры на развитие резкости;

- Эстафеты.

4. Техничко-тактическая подготовка – 10 часов

Теория - Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.

Основы техники:

Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

5.Контрольная диагностика – 2 часа

Теория – простые элементы борьбы самбо, технику безопасности, приёмы страховки.

Практика – выполнять контрольные нормативы по ОФП, показать простые элементы борьбы самбо.

Второй год

Начальная диагностика – 2 часа

Теория - проверка знаний обучающихся за первый год обучения

Практика - проверка умений и навыков за первый год обучения

1.ОФП -18 часов

Практика - обучающиеся должны выполнять: перестроения ,ОРУ без предметов, ОРУ с предметами, ходьба в разных направлениях, бег с разной скоростью, прыжки с места и с разбега, кувырки, упр. на координацию, упражнения на силу, ОРУ в парах.

2.Специальная физическая подготовка – 20часов

Теория - Влияние физических качеств на организм человека.

Практика - Страховка и самоконтроль при падениях:

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,

падение назад с поворотом и приземлением на грудь,

падение с прыжка,

падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге,

падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,

падение на спину кувырком в воздухе,

падение кувырком вперед,

перевороты на мосту,

вставание с моста,

в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;

движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;

уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном поднимание; (Имитация)

- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

3. Техничко-тактическая подготовка –24 часа

Теория - Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

Практика - **Способы подготовки приемов:** сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Борьба стоя (броски)

Задняя подножка.

Задняя подножка с колена.

Задняя подножка с падением.

Задняя подножка под две ноги.

Задняя подножка с захватом ноги снаружи.

Задняя подножка с захватом ноги изнутри.

Задняя подножка на пятке.

Передняя подножка с колена.

Передняя подножка.

Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

Бросок рывком за пятку.

Бросок рывком за пятку изнутри.

Бросок рывком за руку и голень.

Бросок с захватом двух ног.

Бросок через бедро.

Бросок через бедро с захватом головы с падением.

Бросок с захватом руки на плечо с колена.

Бросок с захватом руки под плечо с падением.

Бросок с захватом руки на плечо.

Бросок через голову.

Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.

Бросок через голову голенью между ног.

Бросок через плечи («мельница»).

Боковая подсечка.

Боковая подсечка при движении противника вперед.

Боковая подсечка при движении противника назад.

Боковая подсечка противнику, встающему с колен.

Боковая подсечка при движении противника в сторону.

Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.

Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

Боковая подсечка в темп шагов.

Передняя подсечка.

Передняя подсечка с падением.

Передняя подсечка в колено.

Зацеп изнутри.

Зацеп стопой.

Выведение из равновесия с захватом рукавов.

Подбив голенью.

Вертушка.

Подхват.

Подхват изнутри.

Подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба лежа (переворачивание)

Переворачивание с захватом двух рук сбоку.

Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.

Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.

Переворачивание с захватом на рычаг.

Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.

Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.

Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.

Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.

Переворот косым захватом.

Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.

Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Заваливание. Удержание. Удержание сбоку. Удержание сбоку без захвата шеи. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча.

Удержание поперек. Удержание со стороны головы и захватом рук.

Удержание со стороны ног. Удержание верхом. Освобождения (уходя) от удержаний.

4. Соревнования -2 часа

Теория – основные правила соревнований по самбо.

- В самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища.

- В самбо баллы присуждаются за броски и удержания.

- Бросок – это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени.

- При удержании самбист, прижимаясь к сопернику любой частью туловища, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд.

- Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведет болевой прием, наберет на 12 баллов больше соперника

Практика – принять участие в школьных соревнованиях по самбо.

5. Контрольная диагностика – 2 часа

Практика – знать основные правила соревнований по самбо.

Теория – показывать технику элементов борьбы, выполнять контрольные нормативы.

Формы контроля и оценочные материалы

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Самбо» применяется:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

Промежуточный контроль - осуществляется в середине учебного года, как ребёнок осваивает программу.

Форма проверки: сдача контрольных нормативов.

Итоговый контроль – проводится в виде итоговой аттестации воспитанников. Проверка знаний, умения и навыков.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости объединения «Самбо»;
- работа детей на занятиях;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **промежуточного контроля** являются:

- выполнение техники отдельных элементов борьбы самбо;
- участие в показательных выступлениях;
- индивидуальные качества ребёнка.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **итогового контроля** являются: итоговая аттестация.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- фото и видео записи занятий и тренировок.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- физические навыки;
- проявление самостоятельности;
- индивидуальность.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривает отслеживание уровня начальных навыков овладения борьбой самбо, уровня освоения начальных теоретических знаний по самбо.

Контрольные нормативы первого года

	мальчики			девочки		
Контрольные упражнения	оценка			оценка		
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x10м, с			0			1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)						
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)						
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)						
Упор углом на брусьях, с						
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)						
Выход в длину с места, см	0	5	0	0	5	0
Метание набивного мяча (кг) из-за головы с места, м	5	0	7	5		

Контрольные нормативы второго года

	мальчики			девочки		
Контрольные упражнения	оценка			оценка		
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x10м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	17	14	11
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
Упор углом на брусьях, с	5	4	3	-	-	-

Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				13	9	7
Прыжок в длину с места, см	200	174	145	190	165	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	9,8

Техническая подготовка второй год

Техническая подготовка (оценка)	5	4	3
Ходное положение «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	полнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	рушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	полнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация коленями	достаточно высокий полет, падение с касанием головой	падении через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Демонстрация базовых элементов: стойки, захваты, передвижения	полная экспертная оценка (сумма баллов)		
Выполнение техникой самбо из всех основных классификационных групп	демонстрация без ошибок с названием приемов	демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Материально-технические условия

1. Кабинет, соответствующий требованиям:

-СанПиН 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Госпожнадзора.

2. Оборудование

- наличие просторного зала, борцовского ковра;
- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;

стадион;

- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;

- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема);

- наличие у воспитанников удобной тренировочной формы.

3. Технические ресурсы: компьютер.

Методическое обеспечение

Диагностические материалы:

- диагностика «Твои таланты»;

- анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

Методические разработки:

- методические рекомендации для педагогов дополнительного образования «Развитие творческих способностей учащихся с помощью борьбы самбо»;

Кадровое обеспечение

Педагог, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Самбо» имеет высшее образование, прошёл курсы повышения начального преподавания самбо.

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Самбо» основано на следующих принципах:

- гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);

- от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

- единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);

- психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);

- индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);

- наглядности (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций, педагогических рисунков, натур);

- дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);

- доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию творческих способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используются следующие **методы**

обучения:

- словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);
- наглядный (демонстрация схем, картограмм);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);
- творческий.

При реализации программы используется следующие **методы воспитания:**

- упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);
- мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);
- стимулирование (создание ситуации успеха);
- поощрения.

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия, тренировочные занятия, игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются педагогические технологии разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

Методическое обеспечение программы первый, второй год

название раздела	формы проведения занятий	формы и методы организации учебного процесса	дидактический материал и техническое оснащение занятий	формы подведения итогов
включение в программу.	беседа, рассказ, тестирование.	словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	программа, литература по теме	тестирование по теме,
ОП	беседа, рассказ, показ, практическое занятие, тренировка	словесный, наглядный, самостоятельный	спортивные издания, спортивный инвентарь	тестирование по теме, выполнение контрольных упражнений
специальная физическая подготовка	рассказ, показ, тренировка	словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального	спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное	тестирование, выполнение контрольных упражнений, соревнований

			контроля	оборудование	
	технико-тактическая подготовка	рассказ, показ, тренировка	словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий, тестирование
	спортивные и подвижные игры	активное занятие	словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	спортивный инвентарь	выполнение игровых заданий
	ревнования	ревнование	ревновательный	специальное спортивное оборудование	ревнование
	контрольная диагностика	тестирование	Словесный, наглядный, самостоятельный	рабочий материал, спортзал	своговая аттестация

Приложения

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

№	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая программа
1	Начало учебного года	с 01.09.2021 года
2	Продолжительность учебного периода	34 учебные недели
3	Продолжительность недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Продолжительность занятий	90 минут
6	Время проведения учебных занятий	Начало не ранее чем через 1 час после учебных занятий, окончание не позднее 19.00
7	Окончание учебного года	25.05.2022 года
8	Летние каникулы	Июнь, июль, август
9	Аттестация обучающихся	Вводный мониторинг - сентябрь 2021 года Промежуточная аттестация - декабрь 2021 года Итоговая аттестация - май 2022 года
10	Комплектование групп	с 31.05.2021 года по 31.08.2021 года
11	Дополнительный прием	В течение учебного периода согласно заявлениям (при наличии свободных мест)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575904

Владелец Аймалитдинова Юлия Геннадиевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022