

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА БОГДАНОВИЧ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЛКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

623511, с. Волковское Богдановичского района Свердловской области пер. Коммунаров, 4
Телефон: 8 (343) 76 33 5 36 E-mail: vol_sosh@uobgd.ru

ПРИНЯТО
педагогическим Советом
школы
протокол № 8 от «31» августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU «Волковская СОШ»
Ситникова М.М.
Приказ № 61-О от «31» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности:
«Борьба самбо»

Возраст: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год (68 часов)

Составитель: Ворсин Д.А.,
педагог дополнительного образования
MAOU «Волковская СОШ»

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание общеразвивающей программы
- 1.4 Планируемые результаты

2. Комплекс организационно - педагогических условий

- 2.1 Условия реализации программы
- 2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

3. Список литературы

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Программа «Борьба самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения программы – базовый.

Настоящее время – это время активного использования детьми компьютерных технологий, различных гаджетов, сети Интернет и т.п., которое способствует их интеллектуальному развитию. С другой стороны, как показывает практика, время, затраченное на этот процесс, слабо контролируется (или не контролируется) со стороны взрослых. Это в свою очередь приводит к снижению двигательной активности обучающихся.

Детский возраст - это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики. Таким образом, это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры и спорта.

Самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально - волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо тренируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: кулачного боя, русской, грузинской (чидаоба), татарской, бурятской, казахской, узбекской борьбы; финско - французской, вольно - американской, английской борьбы ланкаширского икемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направлена на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приёмами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Особенностью программы является сочетание комплексов упражнений общей физической подготовки, учебно-тренировочных занятий специальной физической подготовки (освоение основ единоборства) и подвижных, спортивных игр.

Видами занятий являются:

- Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у обучающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и навыков.

- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и

эстафеты все время изменяются, и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

Теоретическая подготовка дает занимающимся представление о здоровье человека, его взаимосвязи с образом жизни человека, о способах развития физических качеств и навыков, методах совершенствования психических, морально-волевых и нравственных качеств, кроме того, обучающиеся знакомятся с историей развития самбо, требованиями техники безопасности и правилами поведения в различных ситуациях.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура».

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Борьба самбо» предназначена для обучающихся 2 - 9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Борьба самбо» - это стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Адресат программы

Программа «Борьба самбо» рассчитана на освоение учащимися 12-16 лет.

Объем и срок освоения программы

Программа «Борьба самбо» базового уровня рассчитана на 1 год обучения с общим количеством учебных часов в год - 68 часов: 2 часа в неделю.

Форма обучения

Обучение проходит в форме групповых учебно-тренировочных занятий, включающих теоретическую подготовку, общую физическую, специальную и игровую.

Виды занятий: беседа, мастер-класс, групповая тренировка, соревнования, эстафеты, игровая тренировка, ОФП, СФП.

Особенности организации образовательного процесса. Режим занятий

Длительность занятия – 45 минут, максимальная наполняемость группы – 20 человек.

Формы подведения результатов – текущий контроль, выполнение нормативов и контрольных упражнений на промежуточной и итоговой аттестации, участие в соревнованиях (внутри образовательного учреждения, на муниципальном, региональном уровне).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физических качеств обучающихся посредством общей физической подготовки и овладения основами единоборства «самбо».

Задачи:

- Формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни.
- Сохранение и укрепление здоровья.
- Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Начальная диагностика	2	1	1	Выполнение нормативов, опрос
1.	ОФП	18		18	
1.1	Перестроения	2		2	Текущий
1.2	ОРУ без предметов	2		2	Текущий
1.3	ОРУ с предметами	2		2	Текущий
1.4	Ходьба, бег, прыжки	2		2	Текущий
1.5	Кувырки	2		2	Зачет
1.6	Упражнения на координацию	2		2	Текущий
1.7	Упражнения на силу	2		2	Зачет
1.8	ОРУ в паре	2		2	Текущий
1.9	Контрольный урок по ОФП	2		2	Сдача контрольных нормативов
2.	СФП	20	6	14	
2.1	Влияние физических качеств на организм человека.	2	2	-	Опрос по теме (беседа)
2.2	Страховка	2		2	Текущий
2.3	Падение	2	1	1	Текущий
2.4	Падение	2		2	Зачет
2.5	Упражнение на мосту	2	1	1	Текущий
2.6	Упражнение на мосту	2		2	Зачет
2.7	Имитационные упр. (перекаты)	2	1	1	Текущий
2.8	Имитационные упр. (броски)	2		2	Текущий
2.9	Упражнения с партнёром	2	1	1	Текущий
2.10	Упражнения с партнёром	2		2	Зачет
3.	Технико-тактическая подготовка	24	2	22	

3.1	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом.	2	2		Опрос по теме (беседа)
3.2	Основные положения борцов	2		2	Текущий
3.3	Способы подготовки приемов	2		2	Текущий
3.4	Способы подготовки приемов	2		2	Текущий
3.5	Борьба стоя (подножки с места)	2		2	Текущий
3.6	Борьба лёжа (положения)	2		2	Текущий
3.7	Борьба стоя (подножки в движении)	2		2	Текущий
3.8	Борьба лёжа (захваты)	2		2	Текущий
3.9	Борьба стоя (подсечки)	2		2	Текущий
3.10	Борьба лёжа	2		2	Зачет
3.11	Борьба стоя (перевороты)	2		2	Зачет
3.12	Удержание	2		2	Текущий
4.	Соревнования	2	1	1	
4.1	Школьные соревнования	2	1	1	Выступление на соревнованиях
5.	Контрольная диагностика	2	1	1	
5.1	Тестирование по теории, практике	2	1	1	Итоговая аттестация
	ИТОГО:	68	11	57	

Содержание учебного (тематического) плана

Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств, всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

Теория: проверка знаний обучающихся.

Практика: проверка умений и навыков. Выполнение нормативов, опрос

1.ОФП

1.1. Перестроение

Практика: Разминка. Перестроение 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.

1.2. ОРУ без предметов

Практика: Разминка. 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.

1.3. ОРУ с предметами

Теория: Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика: Разминка. Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).

1.4. Ходьба, бег, прыжки

Практика: Разминка. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсед; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и окрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Ходьба в разных направлениях, бег с разной скоростью, прыжки с места и с разбега.

1.5. Кувырки

Практика: Разминка. 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.

1.6. Упражнения на координацию

Практика: Разминка. Упражнения на развитие координации. Ходьба по размеченной прямой линии. Бег спиной к направлению движения. Маховые движения одной ногой вперед, назад и в стороны, стоя на одной ноге без опоры. Круговые движения головой с открытыми и закрытыми глазами.

1.7. Упражнения на силу

Практика: Разминка. Упражнения с отягощением — весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки, лазание по канату, поднимания ног в висе на перекладине), с внешним отягощением.

1.8. ОРУ в паре

Практика: Разминка. Приседания спиной друг к другу. Поднятие ног с отталкиванием. Вертикальные скручивания. Гиперэкстензия с партнером. Отжимания «Дай пять!».

1.9. Контрольный урок по ОФП

Контроль: Зачет, сдача нормативов по ОФП.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Влияние физических качеств на организм человека.

Теория: Влияние физических качеств на организм человека. Беседа. Показ видеороликов с конкретными примерами.

1.2. Падение

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки, падения индивидуально и с партнёром.

Практика: Разминка. 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.

1.3. Падение.

Практика: Разминка. 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.

1.4 Упражнение на мосту

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки, падения индивидуально и с партнёром.

Практика: Разминка. Упражнения на мосту, перевороты на мосту, вставание с моста, в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

1.5 Упражнение на мосту

Практика: Разминка. 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.

1.6 Имитационные упражнения (перекаты)

Практика: 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.

1.7 Имитационные упражнения (броски)

Практика: Разминка. Упражнения с манекеном броски (Имитация). Упражнения бросков назад через голову, в сторону, через спину.

1.8 Упражнения с партнёром

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером.

Практика: Работа с партнером; Кувырки вперед и назад; Перевороты назад; Приседания; Вращения; Прыжки; Наклон; Ходьба и бег с партнером.

1.9 Упражнения с партнёром

Практика: Работа с партнером; Кувырки вперед и назад; Перевороты назад; Приседания; Вращения; Прыжки; Наклон; Ходьба и бег с партнером.

1.10 Страховка

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром на спину, на бок.

2 Техничко-тактическая подготовка.

3.1. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом

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

3.2. Основные положения борцов.

Практика: Разминка. Положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, положение лежа, мост, полумост).

2.3 Способы подготовки приемов.

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.

2.4 Способы подготовки приемов

Практика: Разминка. 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.

2.5 Борьба стоя (подножки с места)

Практика: Разминка. Отработка бросков. Передняя и задняя подножка с разносторонним, односторонним и верхним захватом с места.

3.6. Борьба лёжа (положения)

Практика: Разминка. Выполнение положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине.

2.6 Борьба стоя (подножки в движении)

Практика: Разминка. Отработка бросков. 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.

3.8. Борьба лёжа (захваты)

Практика: Разминка. Отработка захватов: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

3.9. Борьба стоя (подсечки)

Практика: Разминка. 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.

3.10. Борьба лёжа

Практика: Разминка. Отработка переворотов, удержаний. Переходов, преследование на болевой прием, уход из болевого приема и удержаний. 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.

3.11. Борьба стоя (перевороты)

Практика: Разминка. Выполнение броска передний переворот с захватом отворота, спины. Выполнение броска боковой переворот с захватом отворота, ворота. Выполнение бокового переворота с закручиванием. Броски переворотом в падении.

3.12. Удержание

Практика: Разминка. Выполнение удержаний 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 -2часа

4.1. Школьные соревнования

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, превзойдет соперника с явным преимуществом баллов (8 баллов).

Практика: принять участие в школьных соревнованиях по самбо.

5.Контрольная диагностика

5.1. Тестирование по теории, практике

Теория: знать основные правила соревнований по самбо.

Практика: показывать технику элементов борьбы, выполнять контрольные нормативы.

1.4 Планируемые результаты

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего:

- в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,
- в накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной деятельности;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями вида единоборства «самбо».

К метапредметным результатам относятся:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- стремление использовать основы технических действий, приёмы и физические упражнения вида единоборства «самбо» в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Помещение, соответствующее требованиям:

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %);

Материально-техническое обеспечение.

- ✓ гимнастические стенки
- ✓ маты
- ✓ резиновые и набивные мячи
- ✓ скакалки
- ✓ канат
- ✓ гантели
- ✓ утяжелители
- ✓ тренажеры

Информационное обеспечение

Видеоролики по выполнению упражнений, техники. Плакаты, интернет ресурсы.

Кадровое обеспечение

Педагог, организующий образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Борьба самбо» имеет среднее-профессиональное образование, прошёл курсы профессиональной переподготовки «Организация деятельности педагога дополнительного образования в области физической культуры и спорта».

Методические материалы.

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Борьба 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, натуры);

-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 используются 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.

№ п/п	Название раздела	Формы проведения занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Введение в программу.	Беседа, рассказ, тестирование.	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Программа, литература по теме	Опрос по теме, тестирование
2.	ОФП	Беседа, рассказ, показ, практическое занятие, тренировка	Словесный, наглядный, самостоятельный	Спортивные издания, спортивный инвентарь	Опрос по теме, выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная	Рассказ, показ,	Словесные методы	Спортивная	Опрос,

	физическая подготовка	тренировка	работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	выполнение контрольных упражнений, заданий
4.	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
5.	Спортивные и подвижные игры	Практическое занятие	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Зал, спортивный инвентарь	Выполнение игровых заданий
6.	Соревнования	Соревнование	Соревновательный	Специальное спортивное оборудование	Соревнование
7.	Контрольная диагностика	Тестирование	Словесный, наглядный, самостоятельный	Справочный материал, спортзал	Итоговая аттестация

2.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Согласно федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» настоящая программа предполагает текущий контроль, который осуществляется методом наблюдения педагогом в ходе проведения занятий, бесед с учащимися, а также анализом их подготовленности к различным соревнованиям (в том числе готовности к сдаче норм ГТО, участия в соревнованиях по самбо).

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов. Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию. Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре – декабре один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года в форме зачетного занятия со сдачей нормативов и демонстрации техники выполнения упражнений, специальных движений и приемов. Результативность обучения определяется качеством выполнения заданий итоговой аттестации, а также личным отношением учащихся к занятиям.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Педагогу:

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

Для учащихся и родителей:

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жилев Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575810

Владелец Ситникова Марина Михайловна

Действителен с 05.09.2021 по 05.09.2022