

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛЕНИНГРАДСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
МБОУ СОШ № 10

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Е.Н. Амирханова
Протокол №1
от 27.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 10

Проценко Г.В.
Протокол заседание
педагогического совета № 1
от 29 августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«САМБО»
(СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

х. Куликовский 2025 г.

Раздел 1. « Комплекс основных характеристик образования».**1.1.Пояснительная****записка.****Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

- 1) Федерального закона от 29.12.2012 № 273- ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 3) Санитарных правил 2.4.4.3648 -20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи» ;
- 4) Концепция развития дополнительного образования детей// утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;
- 5) Письма Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 « О примерных требований к программам дополнительного образования детей».

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» дает возможность обучающимся приобрести устойчивую потребность в познании, максимально реализовать себя, самоопределившись предметно, личностно. Для удовлетворения данной потребности созданы условия, позволяющие реализовать интересы каждого ребенка, приходящего в учреждения дополнительного образования.

Самбо - средство физического и нравственного совершенствования, воспитания отношений человека к людям и окружающему миру, так как выполнение его приемов основано на глубоком понимании законов окружающего мира, физиологии и психологии людей. Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений. Кроме того, самбо имеет и оборонное значение. Знать приемы самозащиты не только полезно, но и важно для каждого гражданина: это — дело общественного значения. Возможно обучение детей с особыми возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» определяется запросом со стороны обучающихся или их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, которые благотворно влияют на здоровье детей и направлены на всестороннее гармоничное развитие физических качеств ребёнка. Программа направлена на раскрытие и развитие способностей, приобретение знаний, умений и навыков борьбы самбо; развитие двигательных качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений.

Педагогическая целесообразность образовательной программы по самбо заключается в том, необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в борьбу самбо.

Отличительная особенность программы является применение игрового метода, упражнений на координацию движений, реакций. Особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни. Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Адресат программы. Данная образовательная программа рассчитана на девочек и мальчиков в возрасте от 10 до 18 лет. В объединение принимаются все желающие, кто имеет медицинский допуск для занятий. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний.

Обучение по программе «Самбо» стартового уровня проводится в очной форме и предусматривает проведение аудиторных и практических занятий (теоретические, урок, учебно-тренировочные, контрольные). Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (10 человек), подгрупповые занятия (8-10 человек). Состав группы – постоянный.

Режим занятий занятия проводятся 1 раза в неделю, во второй половине дня. Всего - 37 часов. Наполняемость учебной группы – 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса данной дополнительной образовательной программы по самбо предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Состав группы постоянный.

Занятие групповые, программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

1.2.Цель программы: укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Реализуемая программа предполагает достижение комплексного результата: учебного (знания, умения, навыки по самбо) и личностного (определённых свойств и качеств личности, позволяющих ребенку достигнуть запланированных рубежей, успешно взаимодействовать в социуме). Измерение результатов обученности, развития и воспитания происходит на практических занятиях, по результатам соревнований и аттестаций.

Задачи:

Предметные:

1. Знание истории развития самбо;
2. Знание основ философии и психологии спортивных единоборств;
3. Знание основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;
4. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, основами техники подвижных игр;
5. Рост физического и духовного совершенства учащихся;
6. Повышение уровня выносливости, скорости реакции, маневренности;
7. Появление желания жить в понимании с окружающим миром.

Личностные :

1. Наличие мотивации работать над собой, стараясь стать не лучше других, а лучше самого себя.
2. Умение не зазнаваться при успехе, не унывать при поражении.
3. Наличие мотивации быть скромным и в то же время уверенным в себе.

Метапредметные:

1. Наличие духовных и моральных качеств обучающихся на основе этики самбо.
2. Стойкий интерес к занятиям борьбой.
3. Трудолюбие.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

УЧЕБНЫЙ

ПЛАН.

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретические занятия	3	3	0
2	Общая физическая подготовка	5	0	5
3	Специальная физическая подготовка	4	0	4
4	Техническая подготовка	10	1	9
5	Тактическая подготовка	10	1	9
6	Сдача контрольных нормативов	2	0	2
7	Учебные игры. Соревнования.	4	0	4
8	Итоговое занятие	1	0	1
	Итого	37	5	32

1.3. Содержание учебного плана.

Введение в программу.

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.

Раздел 1. ОФП.

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 3×10 м.

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

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

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.

Раздел 3. Спортивные и подвижные игры .

Практика - Игры с сопротивлением;

- Игры на развитие резкости;
- Эстафеты.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.

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

Основы техники:

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру 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.

Раздел 5. Итоговое занятие .

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

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

1.4. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- сохранение и укрепление здоровья, закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей.
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных, двигательных навыков и умений; формирование культуры движений; приобретение базовых знаний научно- практического характера по ФК.

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально-волевых качеств; формирование духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей.
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающего.
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «ФК».

Предметные результаты:

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленности.
- характеризовать основные формы организации занятий физкультуры, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.
- выполнять технические действия и тактические приёмы базовых направлений в САМБО, применять их тренировочной и соревновательной практике.
- практически применять приёмы самомассажа и релаксации.
- практически использовать приёмы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны.
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний комплекса ГТО.

Метапредметные результаты:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность индивидуального, коллективного и семейного досуга.
- выполнять требования спортивной подготовки для вступительных экзаменов в профильные учреждения.
- выполнять технические и тактические действия в выбранном виде спорта.
- осуществлять судейство в избранном виде спорта (САМБО).
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки используемых в борьбе САМБО.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ

ПЛАН

ГРАФИК

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол- во часов	Время проведе ния занятия	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля

1		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастика – САМБО.	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
2		Сдача контрольных нормативов (входные)	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
3		Сдача контрольных нормативов (входные)	1 ч		Индивидуальное	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
4		Развитие верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития мышц ног	1 ч		Индивидуальное	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
5		Развитие верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития мышц ног	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
6		Передняя подножка (контрприёмы.)Имитация-	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль

		отработка броска.					
7		ОРУ - упражнения для мышц брюшного пресса и спины	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
8		Скоростно – силовые упражнения	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
9		Действия самбиста с соперником в атаке	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
10		Применение передней подножки в качестве контрприёма от удара руками	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
11		Биологические основы тренировки. Освобождение от захватов.	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
12		Скоростно – силовые упражнения для ног.	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль

13		СФП. Контр приемы от ударов ногами.	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанн ый контроль
14		ОФП Комбинац ии ударов ногами	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанн ый контроль
15		В ход на бросок запрыгива нием.	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанн ый контроль
16		ОФП. Демонстра ция базовых элементов: стойки, захватов, передвиже ний	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанн ый контроль
17		ОФП. Демонстра ция базовых элементов: стойки, захватов, передвиже ний	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанн ый контроль
18		ОФП. Упражнен ие на туловище. Гимнастич еские упражнени я.	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанн ый контроль
20		ОФП. Упражнен ие на	1 ч		Групповое	Спортивный зал	Смешанн ый контроль

		туловище. Гимнастич еские упражнени я.				МБОУСОШ №10	
21		ОФП. Выполнен ие контрольн ых упражнени й	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанн ый контроль
22		Подвижны е игры с элементам и Единоборс тв. Регби	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанн ый контроль
23		ОФП. Совершенство вание кувырка назад с самострах овкой.	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанн ый контроль
24		ОФП. Совершенство вание кувырка вперёд через плечо с самострах овкой.	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанн ый контроль
25		ОФП. Падение на спину с самострах овкой через партнёра	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанн ый контроль

		стоявшего в партаре.					
26		ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
27		ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
28		ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
29		ОФП. Отработка самостраховки	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
30		Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль

		через партнёра.					
31		ОФП. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
32		Технико – тактическая подготовка	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
33		ОФП. Техника борьбы лёжа (партер)	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
34		СФП Броски через голову с переводом в партер.	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
35		Броски через плечи с переводом в партер	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
36		ОФП-подготовка к сдаче контрольных нормативов	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль
37		Соревнование в группах	1 ч		Групповое	Спортивный зал МБОУСОШ №10	Смешанный контроль

2.2. Воспитательный компонент программы

№	Название события, мероприятия	Сроки	Формы проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Соревнования (сдача нормативов ГТО по самбо)	декабрь	соревновательная	призовые места
2	Соревнования	май	соревновательная	призовые места

2.3. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

1. Кабинет, соответствующий 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 %);

-Госпожнадзора.

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.

Информационное обеспечение - аудио-, видео-, фото-,интернет источники;

Методическое обеспечение

Диагностические материалы:

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

Методические разработки:

-методические рекомендации для педагогов дополнительного образования «Развитие физических 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.

2.4. Формы аттестации

Год	Формы проведения промежуточной аттестации	Формы проведения итоговой аттестации
1 год	Соревнования	Соревнования

Аттестация.

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.

Итоговая аттестация – проводится по окончании обучения по дополнительной образовательной программе. Форма проверки: выполнение контрольных нормативов.

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 **контроль по окончании года** являются:

контрольная диагностика.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

-фото и видео записи занятий и тренировок.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

При оценке качества реализации программы применяются следующие диагностические методики

-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.

2.5. Методическое обеспечение программы.

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.

формы организации образовательного процесса:

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.

формы организации учебного занятия: Обучение по программе «Самбо» стартового уровня проводится в очной форме и предусматривает проведение аудиторных и практических занятий (теоретические, урок, учебно-тренировочные, контрольные).

Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (10 человек), подгрупповые занятия (4-6 человек), индивидуальные занятия (одаренные дети)

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.

2.6. Список литературы

Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2015.

Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 2015.

Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 2016.

Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. - М.: МИФИ, 2015.

Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 2015.

Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 2015.

Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 2015.

Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 2015.

Иванщкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2015.

Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2015.

Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 2016.

Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2015.

Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2015.

Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2016.

Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 2015.

Литература для учащихся:

Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 2016

Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 2015.

Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 2016

Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 2015

Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 2015.