

Муниципальное образование Брюховецкий район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №8 им. Александра Демина ст. Чепигинской  
муниципального образования Брюховецкий район



Принято на  
заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «14» августа 2020



УТВЕРЖДАЮ  
И.О. директора  
Л.А. Ложкина

14 августа 2020

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности.

«Борьба самбо»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год 72 часов.

Возраст категория: от 11 до 15 лет.

Форма обучения очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: \_\_\_\_\_

Автор составитель  
Липчанский Николай Васильевич  
Педагог дополнительного образования

Ст. Чепигинская

## Содержание

1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	
1.1	Пояснительная записка программы	3
1.2	Цели и задачи	5
1.3	Содержание программы	6
1.4	Планируемые результаты	8
2.	Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	
2.1	Календарно-учебный график	9
2.2	Условия реализации программы	14
2.3	Формы аттестации	14
2.4	Оценочные материалы	16
2.5	Методическое обеспечение	21
2.6	Список литературы	23

## Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

### 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее – Программа) составлена на основе авторской программы А.А.Харлампиева «Борьба самбо» (Спортивная библиотека 2002\* год) и авторской программы П.А. Эйгминаса «Самбо» (Москва. 1992 год).

Цели, задачи и условия проектирования и реализации Программы представлены в следующих документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказ министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. Информационное письмо от 18.11.2015 г. № 3242;
- учебно-методическое пособие «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности, Краснодар, 2019 год»;
- положение о структуре, порядке проектирования и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденное приказом МБУДО ЦДО «Радуга» от 29.08.2019 № 175 «Об утверждении локальных актов»;
- положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, утвержденное приказом МБУДО ЦДО «Радуга» от 20.12.2014 № 197-од «Об утверждении локальных актов».

Программа **физкультурно-спортивной направленности**, так как содействует улучшению физического здоровья учащихся, обеспечивает развитие растущего организма и его разностороннюю физическую подготовленность посредством занятий спортивным видом единоборства самбо.

**Актуальность Программы.** Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного. Поэтому очень важно

знакомить учащихся с более эффективными физкультурно-оздоровительными дисциплинами, например спортивное самбо.

В процессе занятий, которые отличаются высокой двигательной активностью, формируются и развиваются такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Нередко эти качества помогают в различных экстренных ситуациях. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует воспитанию смелости, настойчивости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

Борьба самбо – вид спорта, который является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

**Педагогическая целесообразность Программы** состоит в том, что её реализация позволяет помочь каждому отдельно взятому ребёнку наиболее полно раскрыть физические способности и развить положительные качества, найти возможные пути к достижению спортивных результатов, к достижению личных морально-волевых побед.

Занятия единоборством самбо оказывают благоприятное воздействие на развитие учащихся, положительно влияют на режим дня, дают понятия о правильном питании. При регулярных занятиях борьбой самбо у детей развиваются выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Борьба самбо оказывает благоприятный оздоровительный, психотерапевтический эффект, улучшает самочувствие, поднимает работоспособность. Борьба - самбо - это вид спорта, доступный детям любого возраста.

Соревновательный характер борьбы, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у детей проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к борьбе. Эти особенности самбо создают благоприятные условия для воспитания умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Теоретическая подготовка юных самбистов включает в себя такие вопросы как личная гигиена, одежда спортсмена, профилактика травматизма, правила игры. Борьба самбо направлена на всесторонне физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Новизна и отличительные особенности** Программы от предшествующих авторских программ: А.А.Харлампиева и П.А.Эйгинаса - заключаются в том, что в данную Программу ознакомительного уровня внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки самбистов) в пользу общефизических упражнений. Изменения коснулись и учебного плана: усилен воспитательный аспект программы за счёт теоретической составляющей программы – знакомство учащихся с историей возникновения самбо в нашей стране и современного его развития.

**Адресат программы.** Программа адресована детям 8-15 лет. В данном объединении занимаются учащиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья при наличии медицинской справки. Наиболее существенным моментом в физическом воспитании ребенка этого периода жизни является формирование личностного отношения к физической тренировке, к определённому виду спортивной деятельности. Поэтому при приёме в группу учитывается интерес и мотивация к данному виду спорта.

Младший школьный возраст — наиболее ответственный и благоприятный период в формировании двигательных способностей ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания. И спортивные тренировочные занятия в детском объединении «Самбо» в виде организованных занятий будут способствовать активности младшего школьника.

**Форма обучения и режим занятий.** Форма обучения – очная.

*Режим занятий:* 1 раз в неделю по 2 часа.

**Особенности образовательного процесса.**

*Состав группы* – постоянный, одновозрастной. *Форма организации обучения* учащихся на занятии – групповая и индивидуальная. При правильной подготовке работы, более подготовленные учащиеся должны помогать более слабым в изучении новых приемов, специальных и подводящих упражнений.

*Виды занятий* определяются содержанием программы и включают теоретические и практические занятия, тематические беседы, обучающие практические занятия, соревнования.

**Уровень программы, объем и сроки.** Уровень программы – ознакомительный. Продолжительность образовательного процесса 1 год обучения (36 недель). Объем 72 часа.

## 1.2. Цель и задачи.

**Цель программы:** создание условий для разностороннего физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка средствами спортивной борьбы самбо.

**Задачи:**

*Предметные:*

- познакомить с основными элементами борьбы самбо;
- познакомить с историей возникновения и развития борьбы самбо;
- научить выполнению комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью;

*Метапредметные:*

- развивать жизненно важные двигательные умения и навыки: ходьбу, бег, прыжки, безопасное падение;
- развивать мотивацию к укреплению здоровья и закаливанию организма;

*Личностные:*

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать навыки самостоятельной работы;

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- формировать основные жизненно важные гигиенические навыки.
- развивать коммуникативные навыки психологической совместимости и адаптации в коллективе.

### 1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		
2	История развития борьбы самбо.	1	1		Фронтальный опрос
3	Спортивно-развивающие игры юных борцов.	8	2	6	Игра
4	Подготовительные упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	9	3	6	
5	Само-страховка и страховка соперника.	8	2	6	
6	Борьба лежа.	11	3	8	Показательные выступления
7	Борьба стоя.	12	4	8	
8	Болевые приемы.	7	2	5	
9	Приемы самозащиты.	14	4	10	
10	Итоговое занятие.	1		1	Соревнование
	ИТОГО:	72	22	50	

#### Содержание учебного плана

##### 1. Вводное занятие.

Теория: введение в программу. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо. Показательное выступление спортсменов (видео).

##### 2. История развития борьбы самбо.

Теория: История возникновения и развития самбо. Мировая история развития спортивных видов борьбы.

Текущий контроль: Фронтальный опрос.

##### 3. Спортивно-развивающие игры юных борцов.

Теория: Значение здорового образа жизни для достижения высоких спортивных результатов: личная гигиена, режим дня, правильное питание. Значение «спортивного поведения» в играх.

Практика: Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. Подвижные игры с мячом. Специализированные игры для юных борцов. Игры в перетягивания. Эстафеты.

Текущий контроль: Игра

#### **4. Подготовительные упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.**

Теория: Основные стойки и захваты самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот. Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

#### **5. Само-страховка и страховка соперника.**

Теория: Выполнения правильного падения на борцовский ковер. Морально-волевые качества самбиста.

Практика: Само-страховка и страховка соперника. Основные упражнения само-страховки. Основные способы страховки соперника при броске. Страховка и само-страховка на мягкой поверхности. Страховка и само-страховка на твёрдой поверхности. Показательные выступления

#### **6. Борьба лежа.**

Теория: Перевороты в партере, основные удержания.

Практика: Основные удержания. Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Переворот захватом двух рук. Переворот рычагом. Переворот захватом руки и ноги изнутри. Заваливание задней подножкой. Удержание сбоку. Удержание поперек. Удержание со стороны головы. Удержание с плеча. Показательные выступления

Промежуточная аттестация: Показательные выступления.

#### **7. Борьба стоя.**

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: Задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка, передняя подножка, зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса, охват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног.

#### **8. Болевые приемы.**

Теория: Основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.

Практика: Рычаг локтя через бедро. Узел ногой. Рычаг локтя. Рычаг колена. Ущемление ахиллова сухожилия. Узел поперек.

#### **9. Приемы самозащиты.**

Теория: Использование спортивно-боевого самбо для подготовки сотрудников правоохранительных органов. Приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни.

Практика: Обхват туловища без рук сзади - освободиться, оседая – захватить ногу между ног и выполнить бросок соперника на спину. Удар ногой снизу в промежность - защита подставкой скрещенных рук - бросок захватом ноги. Прямой удар ногой в живот - блоком внутрь разноименной рукой и захват ноги – выполнить бросок захватом ноги. Захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения) - освободиться, нанося удар локтем - выполнить бросок

через спину. Захват руки - освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу). От прямого удара кулаком - блок одноимённым предплечьем внутрь с переходом на рычаг внутрь. От удара коленом в живот - защита подставкой ладоней с переходом на заднюю подножку с захватом ноги. Удар ногой сбоку в туловище - защита захватом ноги - выполнение задней подножки с захватом ноги. Соревнования.

Текущая аттестация: Соревнование.

#### **10. Итоговое занятие.**

Практика: Соревнование.

Итоговая аттестация: Соревнование.

### **1.4. Планируемые результаты**

Предметные:

учащиеся овладеют:

- начальными элементами борьбы самбо;
- начальными знаниями об истории развития борьбы самбо;
- комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью.

Метапредметные:

у учащихся:

- развиты жизненно важные двигательные умения и навыки: ходьба, бег, прыжки, безопасное падение;
- повысилась мотивация к укреплению здоровья и закаливанию организма;
- сформированы навыки самостоятельной работы.

Личностные:

у учащихся:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- активно проявляются нравственные и волевые качества;
- сформированы основные жизненно важные гигиенические навыки.
- развиты коммуникативные навыки психологической совместимости и адаптации в коллективе.

## **Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации»**

### **Этапы образовательного процесса**

Начало учебного года	01.09.2020
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятий	45 минут
Промежуточная диагностика	декабрь 2020, января 2021
Итоговая диагностика	май 2021
Окончание учебного года	31.05.2021
Каникулы зимние	с 01.01.2021 по 10.01.2021
Каникулы летние	с 01.06.2021 по 31.08.2021



## 2.1. Календарный учебный график

В ходе реализации программы, педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях.

На основании календарного учебного графика составляется календарно-тематическое планирование на каждую группу отдельно согласно утвержденному расписанию занятий.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I. Вводное занятие.</b>		<b>1</b>			
1 неделя	1.1. Введение в программу. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.	1	Беседа, презентация	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
<b>II. История развития борьбы самбо.</b>		<b>1</b>			
	1.1 История возникновения и развития самбо. Мировая история развития спортивных видов борьбы.	1	Беседа, презентация	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	Фронтальный опрос
<b>III. Спортивно-развивающие игры юных борцов.</b>		<b>8</b>			
2 неделя	2.2 Значение здорового образа жизни для достижения высоких спортивных результатов. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение.	2	Беседа, презентация Игра	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
3 неделя	3.3. Личная гигиена, режим дня, правильное питание. Подвижные игры с мячом.	2	Беседа, презентация Игра	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
4 неделя	3.4. Значение «спортивного поведения» в играх.  Специализированные игры для юных борцов.	2	Беседа, игра Игра	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
5 неделя	3.5 Игры в перетягивании. Эстафеты.	2	Игра Соревнование	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	Соревнование.

	<b>IV. Подготовительные упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.</b>		<b>9</b>			
6 неделя	4.6.	Основные стойки и захваты самбиста, техника безопасности при выполнении упражнений. Основные стойки: высокая и низкая	2	Беседа Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
7 неделя	4.7.	Основные стойки и захваты самбиста: правильность постановки ног. Основные стойки: правосторонняя и левосторонняя, дистанция.	2	Беседа Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
8 неделя	4.8.	Захваты: односторонний и двухсторонний. Захваты: за отворот, за ворот.	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
9 неделя	4.9.	Захваты за ноги, руки. Захваты за шею, рукава.	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
10 неделя	4.10.	Захваты за пройму и пояс куртки.	1	Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	Фронтальный опрос.
	<b>V. Само-страховка и страховка соперника.</b>		<b>8</b>			
10 неделя	5.10	Выполнение правильного падения на борцовский ковер.	1	Беседа, практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
11 неделя	5.11.	Само-страховка и страховка соперника Беседа о морально-волевых качествах	2	Практическое занятие Беседа	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
12 неделя	5.12	Основные упражнения само-страховки. Основные способы страховки соперника при броске.	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
13 неделя	5.13.	Страховка и само-страховка на мягкой поверхности Страховка и само-страховка на твёрдой поверхности	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
14 неделя	5.14	Показательные выступления	1	Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	

<b>VI. Борьба лежа</b>			<b>11</b>			
14 неделя	6.14.	Перевороты в партере, основные удержания.	1	Беседа, презентация	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
15 неделя	6.15.	Основные удержания. Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
16 неделя	6.16.	Переворот захватом двух рук Переворот рычагом	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
17 неделя	6.17.	Переворот захватом руки и ноги изнутри Заваливание задней подножкой	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
18 неделя	6.18.	Удержание сбоку Удержание поперек	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
19 неделя	6.19	Удержание со стороны головы. Удержание с плеча. Промежуточная аттестация. Показательные выступления.	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	Показательные выступления
<b>VII. Борьба стоя.</b>			<b>12</b>			
20 неделя	7.20	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад Броски.	2	Беседа Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
21 неделя	7.21	Значение стойки. Принцип броска. Бросок захватом пятки с упором в колено изнутри.	2	Беседа, практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
22 неделя	7.22	Бросок захватом руки и одноименной пятки снаружи Задняя подножка, передняя подножка.	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
23 неделя	7.23	Боковая подсечка, задняя подсечка. Зацеп стопой снаружи, зацеп голенью изнутри.	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	

24 неделя	7.24	Бросок захватом руки на плечо. Бросок через спину с захватом руки и пояса.	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
25 неделя	7.25	Бросок захватом руки на плечо. Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри.	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
	<b>VIII. Болевые приёмы.</b>		<b>7</b>			
26 неделя	8.26	Основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу. Рычаг локтя через бедро	2	Беседа, презентация Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
27 неделя	8.27	Узел ногой Рычаг локтя	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
28 неделя	8.28	Рычаг колена Ущемление ахиллова сухожилия	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
29 неделя	8.29	Узел поперек	1	Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
	<b>IX. Приемы самозащиты.</b>		<b>14</b>			
29 неделя	9.29	Использование спортивно-боевого самбо для подготовки сотрудников правопорядка.	1	Беседа, презентация	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
30 неделя	9.30	Обхват туловища без рук сзади - освободиться, оседая – захватить ногу между ног и выполнить бросок соперника на спину Приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника	2	Практическое занятие Беседа, презентация	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
31 неделя	9.31	Удар ногой снизу в промежность - защита подставкой скрещенных рук - бросок захватом ноги		Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	

	9.31	Приемы самозащиты использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни.	2	Беседа, презентация		
32 неделя	9.32	Прямой удар ногой в живот-блоком внутрь разноимённой рукой и захват ноги – выполнить бросок захватом ноги Значение психологического состояния, почему нельзя впадать в панику а нужно сохранять психологическое спокойствие.	2	Практическое занятие Беседа, презентация	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
33 неделя	9.33	Захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения) - освободиться, нанося удар локтём - выполнить бросок через спину Захват руки - освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу)	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
34 неделя	9.34.	От прямого удара кулаком-блок одноимённым предплечьем внутрь с переходом на рычаг внутрь. От удара коленом в живот - защита подставкой ладоней с переходом на заднюю подножку с захватом ноги.	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
35 неделя	9.35	Удар ногой сбоку в туловище - защита захватом ноги - выполнение задней подножки с захватом ноги Показательные выступления.	2	Практическое занятие Практическое занятие	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
36 неделя	9.36	Подготовка к соревнованию.	1	Практическое занятие.	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	
	<b>X</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>1</b>			
36 неделя	10.36	Соревнование.	1	Соревнование	МБОУ СОШ№8 им. А.Демина	Соревнование
		<b>Итого:</b>	<b>72</b>			

## 2.2. Условия реализации программы.

Реализация программы осуществляется на базе МБОУ СОШ№8 им. А.Демина ст. Чепигинской. Занятия проводятся в помещении мягкого зала с хорошим освещением, а также в спортивном зале школы. Количество учащихся в группе 10-12 человек, согласно требованиям СанПиН, используемой площади помещения.

*Материально-техническое оснащение* соответствует требованиям к проведению спортивных занятий. В наличие имеется необходимое оборудование:

1. Жгуты и экспандеры
2. Секундомер
3. Гимнастические скамейки
4. Гимнастический мостик
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные различной массы
8. Гантели, гири различной массы
9. Рулетка

*Кадровое обеспечение* – педагог дополнительного образования Липчанский Николай Васильевич, имеющий высшее педагогическое образование по роду деятельности. Педагогический стаж 35 лет.

## 2.3. Формы аттестации.

Оценка образовательных результатов по Программе проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения. Утвержденное в МБОУ СОШ№8 им. А.Демина «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации» регламентирует порядок и формы проведения, систему оценки, оформление результатов аттестации обучающихся.

В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля (аттестации):

- **текущий** (систематическая проверка учебных достижений учащихся, которая направлена на организацию образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения программы) осуществляется в течение учебного года. Порядок, формы, периодичность текущего контроля учащихся определяются педагогом и отражаются в календарном учебном графике программы. Мероприятия с учащимися проводятся в соответствии с критериями: теоретическая подготовка, практические навыки, учебно-коммуникативные и организационные знания и умения. Критериями текущего контроля являются требования к планируемым результатам, целевым установкам к разделу (части раздела), теме (части темы), отраженные в программе. Для оценки достижения планируемых результатов используются различные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга: соревнование, наблюдение и анализ, фронтальный устный опрос, который

проводится методом «Цепочка». Метод строится на необходимости группы дать развернутый ответ на поставленный вопрос. При этом каждый следующий ученик озвучивает дополнения не повторяясь. Таким образом, осуществляется прямое взаимодействие между педагогом и учащимся. Педагог не только опрашивает и производит оценку проверяемых знаний, но, корректируя ответы, направляет и исправляет ошибки. В подобном диалоге происходит закрепление пройденного материала. Для закрепления изученного и качественного выполнения тренировочных упражнений актуальна такая форма контроля как наблюдение и педагогический анализ: доброжелательный комментарий педагога ориентирует учащихся на многократное повторение задания и, следовательно, на достижение его качественного исполнения;

- **промежуточный** (проверяется уровень освоения учащимися программы за полугодие, учебный год) проводится в форме показательных выступлений. Для фиксирования результатов используется лист контроля, в котором освещены ключевые элементы практики пройденного материала;

- **итоговый** (определяется уровень знаний, умений, навыков по окончании обучения по программе) в форме **соревнования**. Оценивание проводится в форме анализа практической деятельности. Педагог оценивает качество выполнения работы, умение применить практические навыки борьбы самбо, полученные в течение учебного года.

Полученные результаты усвоения программного материала фиксируются в протоколе результатов промежуточной, итоговой аттестации.

**Протокол результатов  
промежуточной /итоговой индивидуальной аттестации учащихся  
за \_\_\_\_\_ учебный год**

Название объединения: «Самбо»

Ф.И.О педагога: Липчанский Николай Васильевич

№ группы \_\_\_\_ дата проведения \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_

Форма (формы) проведения: \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Образовательные компетенции						Форма (формы) проведения	Итоговая оценка (вывод об аттестации)
		Теоретическая подготовка			Практическая подготовка				
		В	С	Н	В	С	Н		

Образовательные компетенции	Уровень освоения программы			Итого:
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	
Теоретическая подготовка				
Практическая подготовка				

#### 2.4. Оценочные материалы

Оценка результатов образовательной деятельности предполагает выявление уровня освоения теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с программными требованиями на основе диагностики. Инструментом обеспечения объективной диагностики достижения образовательного результата в рамках промежуточной и итоговой аттестации служит материал на основе разработок Л.Н. Буйловой., Н.В. Кленовой «Методика определения результативности образовательной деятельности детей» (Дополнительное образование. – 2004. – № 12), представленный в методическом пособии Н.Л. Барановой «Диагностика результативности освоения образовательных программ обучающимися детского (юношеского) объединения: проводим успешно и легко» (Санкт-Петербург, 2015).

Для организации мониторинга результатов обучения применяются две таблицы (методика Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В.), которые в совокупности позволяют наглядно представить:

- набор основных знаний, умений и практических навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения Программы;
- систему важнейших личностных свойств, которые необходимо сформировать у ребенка за период его обучения *по данной Программе* и *время* общения с педагогом и сверстниками;
- **определить** возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит, степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

**Таблица 1** «Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе» демонстрирует технологию определения учебных результатов ребенка по Программе.

**Таблица 2** «Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы» показывает, как можно отследить развитие его личностных качеств. В качестве **методов диагностики** личностных изменений ребенка используются наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическая беседа, метод рефлексии, метод незаконченного предложения и др. Работа по этой технологии содействует личностному росту ребенка, позволяет выявить то, каким он пришел, чему научился, каким стал.



Мониторинг результатов обучения  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Таблица 1

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	1 5 10	наблюдение, устный фронтальный опрос
		<i>низкий уровень</i> (ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой)	1	
		<i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более 1/2)	5	
		<i>высокий уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
1.2.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	1 5 10	наблюдение, устный фронтальный опрос
		<i>низкий уровень</i> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой термины)	1	
		<i>средний уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	5	
		<i>высокий уровень</i> (ребенок употребляет термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	10	
2	Практическая подготовка			
2.1	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (по основным разделам учебного плана программы)	1 5 10	наблюдение
		<i>низкий уровень</i> (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков)	1	
		<i>средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2);	5	
		<i>высокий уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	10	
2.2.	Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	1 5 10	наблюдение
		<i>низкий уровень умений</i> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	1	
		<i>средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога)	5	
		<i>высокий уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	
2.3.	Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	1 5 10	наблюдение
		<i>низкий уровень развития креативности</i> (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	
		<i>средний</i> (выполняет в основном задания на основе образца)	5	
		<i>высокий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества)	10	
3	Общешкольные умения и навыки			
3.1	Учебно-интеллектуальные умения			
А	Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	1 5 10	наблюдение
		<i>низкий уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	
		<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)	5	
		<i>высокий уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	10	

Б	Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации	<i>низкий уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	1	наблюдение	
				<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)		5
				<i>высокий уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)		10
В	Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	<i>низкий уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	1	наблюдение	
				<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)		5
				<i>высокий уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)		10
3.2. Учебно-коммуникативные умения						
А	Умение слушать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	<i>низкий уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	наблюдение	
				<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)		5
				<i>высокий уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)		10
Б	Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	<i>низкий уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	наблюдение	
				<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)		5
				<i>высокий уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)		10
В	Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	<i>низкий уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	наблюдение	
				<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)		5
				<i>высокий уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)		10
3.3. Учебно-организационные умения и навыки						
А	Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	<i>изкий уровень умений</i> (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	1	наблюдение	
				<i>средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителей)		5
				<i>максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)		10
Б	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<i>минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);	1	наблюдение	
				<i>средний уровень</i> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2);		5
				<i>максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).		10
В	Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	удовл. – хорошо – отлично		наблюдение	

## **Интерпретация результатов обучения (таблица 1)**

В ходе диагностики проверяется соответствие достигнутых учащимися знаний, умений, навыков, установленных Программой. Баллы отражают уровень (высокий, средний, низкий) соответствия между достигнутыми и планируемыми результатами. Это дает основание для внесения необходимых корректировок в содержание Программы для последующего обучения.

От общей суммы баллов определяются уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы:

высокий уровень – от 80 до 120 баллов;

средний уровень – от 60 до 80 баллов;

низкий уровень – до 60 баллов.

**Мониторинг личностного развития  
в процессе освоения дополнительной образовательной программы**

Таблица 2

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
<b>1</b>	<b>Организационно-волевые качества:</b>			
<b>1.1. Терпение</b>	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	терпения хватает < чем на 1/2 занятия	1	наблюдение
		терпения хватает > чем на 1/2 занятия	5	
		терпения хватает на все занятие	10	
<b>1.2. Воля</b>	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия ребёнка побуждаются извне	1	наблюдение
		иногда – самим ребёнком	5	
		всегда – самим ребёнком	10	
<b>1.3. Самоконтроль</b>	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	1	наблюдение
		периодически контролирует себя сам	5	
		постоянно контролирует себя сам	10	
<b>2</b>	<b>Ориентационные качества:</b>			
<b>2.1. Самооценка</b>	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	завышенная	1	наблюдение
		заниженная	5	
		нормальная	10	
<b>2.2. Интерес к занятиям в детском объединении</b>	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован ребёнку извне	1	наблюдение
		интерес периодически поддерживается самим ребёнком	5	
		интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	10	
<b>3</b>	<b>Поведенческие качества</b>			
<b>3.1. Конфликтность</b> (отношение ребёнка к столкновению интересов в процессе взаимодействия)	Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты	0	наблюдение
		сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5	
		пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	10	
<b>3.2. Тип сотрудничества</b> (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	участвует при побуждении извне	5	наблюдение
		инициативен в общих делах	10	

[Введите текст]

## **Интерпретация результатов личностного развития (таблица 2)**

В качестве **методов диагностики** используются наблюдение, анкетирование, тестирование, диагностическая беседа, метод рефлексии, метод незаконченного предложения.

От общей суммы баллов определяются уровень личностного развития ребенка:

высокий уровень – от 50 до 70 баллов;

средний уровень – от 35 до 50 баллов;

низкий уровень – до 35 баллов.

### **2.5. Методические материалы**

В основе обучения борьбе самбо лежат дидактические принципы педагогики: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

*Принцип сознательности и активности* реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание учащимися целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению.

*Принцип всестороннего развития личности* учащихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим.

*Принцип наглядности:* педагог сам показывает отдельные приемы борьбы самбо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинопрограммы, плакаты).

*Систематичность*, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой борьбы самбо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

*Принцип постепенности* – переход от простого к сложному. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

*Принцип доступности* основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть

освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

### **Методы, обеспечивающие организацию деятельности детей на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- коллективный – организация взаимодействия между всеми детьми;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальной и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы по группам (2-5 человек);
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.
- словесный;
- наглядный;
- объяснительно-иллюстративный.

### **Технологии, применяемые в образовательной деятельности:**

- **технология развивающего обучения** - главной целью обучения является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между детьми. При этом учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;
- **лично-ориентированные технологии** – создание педагогических условий, направленных на выявление способностей, формирование нестандартного образа мышления, направленные на развитие индивидуальности;
- **технология проблемного обучения** - решают состояние интеллектуального затруднения, которое требует поиска новых знаний и новых способов их получения, направлены на снятие психологического барьера перед неизвестными проблемами. Для учащихся создается благоприятный психологический микроклимат: ошибки учащихся не выносятся на всеобщее рассмотрение. Оценка успехов и достижений сообщается всей группе. Организуется взаимоконтроль учащихся. Материалы для самостоятельной работы сопровождаются пояснениями, образцами, чем достигается надежность системы взаимоконтроля;
- **игровые педагогические технологии** - это технологии, в основу которых положена педагогическая игра как вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта. В процессе игры, вследствие гибкости игровой технологии, ребенок сталкивается с ситуациями выбора, в которых он проявляет свою индивидуальность;
- **информационно-коммуникативные технологии.** Компьютерные технологии - это процессы подготовки и передачи информации, средством осуществления которых является компьютер. Компьютерные средства обучения называют интерактивными, они обладают способностью «откликаться» на действия учащегося и педагога, «вступать» с ними в диалог, что и составляет главную

особенность методик компьютерного обучения. Информатизация обучения требует от педагога компьютерной грамотности;

- **здоровьесберегающие технологии** реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технология заключается:

- в условиях обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Обучение по Программе осуществляется с группой учащихся в форме

## **2.6. Список литературы**

### ***Список литературы для педагога***

1. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
2. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков, Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М. Советский спорт, 2005.
3. Самбо для профессионалов, чч. 1,2,3, Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003- 2005.
4. С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков, Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004.
5. Тарас А. Е., Рукопашный бой, АСТ, Москва 2003.
6. Харлампиев А.А «Система Самбо. Становление и развитие». 2007.
7. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО – М.: Физкультура и спорт, 2005.

### ***Список литературы для учащихся***

1. Авилов В.И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения М.: Профит Стайл, 2013.
2. Гаткин, Е.Я. Все о самбо. М.: АСТ, 2011.
3. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо - М.: Медиа, 2017.

### ***Интернет источники***

1. Авторская программа А.А. Харлампиева «Борьба самбо», Спортивная библиотека:

[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=255671&razdel=10544;](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=255671&razdel=10544)

2. Литература о самбо: <http://sambo-himki.ru/knigi-sambo;>

3. Самбо. Автор П.А.Эйгинас. Изд. Физкультура и спорт. Электронная версия: <http://padabum.com/d.php?id=19752>;
4. Видео-обзор: [https://www.youtube.com/watch?v=2tRqGj\\_ZE-4](https://www.youtube.com/watch?v=2tRqGj_ZE-4)