

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РУССКОПОЛЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Г.СВЕТЕЦКОГО»  
РУССКО-ПОЛЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

646780, Омская область, Русско-Полянский район, рп. Русская Поляна, ул. Ленина, д. 76,  
8 (38156) 2-18-64, E-mail: [school2@ruspol.omskportal.ru](mailto:school2@ruspol.omskportal.ru)

Согласовано  
на методическом совете  
Протокол №1 от 29.08.2024 г.

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
/Е.В.Пономарев/



Утверждаю  
Директор БО  
«Русскополянская школа №2»  
В.А. Грачев  
Приказ №152 от 30.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«САМБО»**

Физкультурно-спортивной направленности  
Форма освоения: очная  
Уровень сложности: стартовый  
Возраст обучающихся: 10-12 лет  
Трудоёмкость: 108 часов  
Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования  
Балыкбаев Ерсалям Сериович

р.п. Русская Поляна, 2024 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «САМБО» имеет спортивную направленность.

Целевая группа: обучающиеся 10-12 лет - 30 человек.

Форма обучения: очная.

Срок реализации: 1 год.

Общее количество часов - 108 часа.

Периодичность занятий - 1 раз в неделю, по 3 часа.

Условия набора и добора детей: все желающие в возрасте 10-12 лет, имеющие письменное разрешение врача.

**Актуальность программы** заключается в том, что её реализация отвечает задачам, поставленным Федеральным законом об образовании: «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени». (ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273 ст.75).

Программа реализуется в рамках проекта по созданию Новых мест и направлена на развитие физической и социальной активности обучающихся среднего школьного возраста, на их нравственное совершенствование, формирование основ культуры здорового и безопасного образа жизни.

Спорт обладает огромным воспитательным потенциалом, способствует воспитанию патриота, определению социально-значимых нравственных ориентиров, сохранению и укреплению здоровья, повышению интеллектуального и духовного потенциала,

Программа, направленная на владение физическими, тактическими способностями обучающихся, возрастными особенностями которых является динамизм, физическая активность, стремление к самоутверждению, желание реализоваться, добиваться успехов в любимом деле, что соответствует возрастным особенностям обучающихся 10-12 лет. Именно в этом возрасте ведущим видом деятельности является общение со сверстниками, поэтому данная ДОО программа является своевременной и значимой, поскольку позволит развивать личностные, коммуникативные качества через организацию командной деятельности, разовьёт мышление действенного и ситуационного характера, даст знания в области организации здорового образа жизни, способов активного отдыха, научит самоконтролю и самоорганизации.

Все обучающиеся имеют различные интересы, склонности, потребности, мотивы, особенности темперамента, мышления и навыки, эмоционального интеллекта.

Организация образовательной деятельности предусматривает использование игровых и здоровьесберегающих технологий, технологии сотрудничества и личностно-ориентированного обучения.

Преимущественными формами организации учебных занятий являются: учебно-тренировочные занятия, комплексные, тематические занятия, контрольные занятия и спортивные соревнования.

Образовательная деятельность осуществляется в формате разновозрастного взаимодействия занимающихся: индивидуальная работа, работа в парах, командах, коллективное взаимодействие.

К освоению дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «САМБО» допускаются все желающие от 10-12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Каждый обучающийся получает индивидуальную форму (в рамках Новых мест)- куртка Самбо с поясом Крепыш Я (Россия). Занятия проходят в специально оборудованном зале с использованием татами (в рамках Новых мест).

Зачисление на обучение по программе осуществляется в течение всего учебного года по заявлению родителей (законных представителей) через ГИС «Навигатор».

**Цель программы:** формирование сознательного отношения к собственному здоровью и двигательной активности у обучающихся 10-12 лет.

### **Задачи программы:**

1. Формировать сознательное отношение к здоровому образу жизни через привлечение к спортивным играм для проведения досуга;
2. Развивать координационные и тактические способности через различные виды физкультурно – спортивной деятельности (тренировочной, соревновательной);
3. Развивать навыки взаимодействия в команде, подчинять свои действия её интересам в достижении общей цели посредством соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные результаты:**

- демонстрирует навыки формирования здорового образа жизни;
- проявляет высокий интерес к занятиям физической подготовки;

#### **Метапредметные результаты:**

##### *Познавательные УУД:*

- умеет анализировать ситуацию и делать обоснованные выводы;
- имеет опыт самостоятельного разрешения ситуаций тактического и поискового характера;

##### *Регулятивные УУД:*

- умеет демонстрировать наиболее продуктивные способы достижения результата;
- умеет анализировать результат действий команды, учитывая все возможные факторы.

##### *Коммуникативные УУД:*

- владеет навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умеет разрешать конфликтные и спорные ситуации;
- способен к командному взаимодействию, работе на результат, демонстрирует умение эффективно выполнять заданную цель в спортивной команде;

#### **Результаты по направленности программы:**

- демонстрирует знания специальной терминологии и понятийного аппарата, знает способы и правила безопасного выполнения упражнений, их дозировку;
- демонстрирует тактические способности, владеет способами самостоятельного решения задач в процессе игры (планирование предстоящих действий, самоконтроль, применение полученных знаний, приёмов и опыта взаимодействия с использованием специальных элементов, и других приёмов в команде и т.д.);
- демонстрирует координационные способности в тренировочной и соревновательной деятельности.

### **Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы учебного занятия</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>1 раздел. Вперед к самбо</b>	<b>9</b>
1.1	Введение в программу	3
1.2	Техника безопасности	3
1.3	История развития самбо	3
	<b>2 раздел. Общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>
2.1	Для чего нужна физическая подготовка?	3
2.2	Комплексные упражнения	3
2.3	Развитие физических качеств	3
2.4	Безопасность-основа всего!	3
	<b>3 Раздел. Первая помощь</b>	<b>6</b>
3.1	Состав аптечки первой необходимости	2

3.2	Первая помощь при ушибах и переломах	2
3.3	Первая помощь при растяжении связок	2
<b>4 Раздел. Специальная физическая подготовка</b>		<b>21</b>
4.1	Упражнения для быстроты и прыгучести.	3
4.2	Падения и перекаты.	6
4.3	Упражнения для развития ловкости.	6
4.4	Упражнения для развития оптимальной выносливости.	6
<b>5 раздел. Техника в самбо</b>		<b>45</b>
5.1	Техника борьбы в стойке	6
5.2	Пять дистанций в борьбе самбо	6
5.3	Защита и уход из удержания.	6
5.4	Имитационные упражнения с манекеном	6
5.5	Атакующие и блокирующие захваты	6
5.6	Специальные действия в партере.	6
5.7	Техника борьбы лежа.	3
5.8	Гимнастика в самбо.	6
<b>6 раздел. Соревновательная деятельность</b>		<b>9</b>
6.1	Самбо в игре	3
6.2	Соревнования в самбо	3
6.3	Спортивный праздник «День самбо»	3
<b>7 Раздел. «Мы за ЗОЖ»</b>		<b>6</b>
7.1	Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья	3
7.2	««Мы за ЗОЖ»	3
<b>Итого</b>		<b>108</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 раздел. Вперед к самбо (9 ч.)

#### 1.1. Вводное занятие (3 ч.)

*Вводное занятие.* Самостоятельное тестирование «Что я знаю о Самбо». Коллективный просмотр мультимедийной презентации: «Что такое самбо? Обсуждение на тему «Безопасность на занятиях, утомление и переутомление».

*Коллективная рефлексия:* «Зачем человеку нужен спорт?».

#### 1.2. Техника безопасности (3 ч.)

*Час общения.* Просмотр и обсуждение презентации «Причины травматизма на занятиях. Правила поведения на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке».

*Работа в группах:* анализ предложенных ситуаций по нарушению техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке. Составление опросника по технике безопасности.

*Рефлексия:* анализ причины травматизма на занятиях.

#### 1.3. История развития самбо (3 ч.)

*Час общения:* Основоположники самбо. Какие виды самбо существуют?

*Видеолектория :* Просмотр видеофильма «История развития самбо»

<https://yandex.ru/video/preview/3807622751163299853>

*Творческая мастерская:* Техника безопасности с подручными материалами.

Распределение обязанностей при работе в группе. Разработка памятки «Правило самбо» (размещение в уголке объединения). Работа в группе по взаимооценке.

*Рефлексия:* «Дерево успеха».

### 2 раздел. Общая физическая подготовка (12 ч)

#### 2.1. Для чего нужна физическая подготовка? (3 ч.)

*Беседа:* Что ты знаешь о физической подготовке? Для кого она важна?

Общая физическая подготовка. Влияние общих упражнений на организм занимающихся.  
*Работа в группах:* способы совершенствования основных физических качеств. Знакомство со стартовыми упражнениями: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Взаимооценка.

*Рефлексия* «Открытый микрофон».

## **2.2. Комплексные упражнения (3 ч)**

*Беседа* «Как тело реагирует на физические нагрузки», введение понятия «физические нагрузки». Просмотр и обсуждение обучающей презентации «Как восстановиться после физических нагрузок» (душ, питание, витамины, сон, отдых).

*Час общения.* Что такое комплексные упражнения? Какие упражнения ты знаешь?

*Вводная тренировка:* Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений в основной стойке, на коленях, сидя, лежа – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. Работа со скакалкой. То же во время бега и ходьбы.

*Упражнения для туловища:* наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

*Рефлексия:* Устное эссе «Я и самбо».

## **2.3. Развитие физических качеств (3 ч.)**

*Круглый стол.* Фишбоун: что такое физические качества. Коллективное составление видов физических качеств. Просмотр и обсуждение презентации «Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья».

*Работа в группах:* составление листовки для стенгазеты «Развитие физических качеств». Представление продукта. Взаимооценка.

*Корзина идей:* сила, ловкость, быстрота, выносливость. Способы их применения. Работа с дневником самоконтроля «Мои физические качества».

*Работа в группах:* составление списка факторов, мешающих физическим качествам подростка. Обсуждение. Формулировка проблемы, темы будущего исследования.

*Рефлексия:* Тест «Техника безопасности»

## **2.4. Безопасность – основа всего! (3 ч.)**

*Конструкторское бюро.* Просмотр и обсуждение сюжета «Опасности повсюду!». Работа в группах по составлению правил поведения на занятиях самбо. Представление памяток. Взаимооценка. Работа в сменных группах по созданию возможных непредвиденных ситуаций на занятиях, их инсценировка. Игра «Разреши ситуацию». Взаимооценка.

*Рефлексия* «В двух словах». *Дистанционное обучение:* Просмотр видеоролика на тему: «Как победить на соревнованиях. Секреты самбо.»

<https://yandex.ru/video/preview/7682408444936828240>

## **3 раздел. Первая помощь (6 ч.)**

### **3.1. Состав аптечки первой необходимости (2 ч.)**

*Практикум.* Комплектование походной аптечки. Изучение и отработка приемов остановки кровотечения. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль соблюдения правил личной гигиены, за чистотой посуды. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

### **3.2. Первая помощь при ушибах и переломах (2 ч.)**

*Беседа:* Виды ушибов и переломов. Обсуждение наглядного материала.

*Имитационная игра.* Отработка приёмов оказания первой помощи при ушибах и переломах.

*Рефлексия:* «Лестница успеха»

### **3.3. Первая помощь при растяжении связок (2 ч.)**

*Занятие-практикум:* Просмотр обучающего видео «Первая помощь при растяжении связок» <https://yandex.ru/video/preview/2162810220302493626>

*Беседа:* Что такое растяжение? Причины и признаки растяжения связок. Симптомы растяжения связок. Обсуждение наглядного материала.

*Имитационная игра:* Отработка приёмов оказания первой помощи при растяжении

связок.

*Рефлексия:* «Пять пальцев»

#### **Раздел.4. Специальная физическая подготовка (16 ч.)**

##### **4.1. Упражнения для быстроты и прыгучести (3 ч.)**

*Введения понятия.* «Прыгучесть». Методы развития прыгучести. Как развивать прыгучесть. Польза от скакалки.

*Занятие-практикум.* Самостоятельный просмотр обучающего видео «Виды прыжковых соревнований».

*Водная тренировка-практикум.* Просмотр обучающего видео «Прыжки».

*Практика:* Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести с использованием перекладины пристеночной: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад. Взаимооценка.

*Рефлексия:* «Я сегодня научился...»

##### **4.2. Падения и перекаты. (6 ч)**

*Мастерская общения.* Коллективный просмотр видеосюжета «Падение и перекаты». Коллективное обсуждение о пользе разных видов перекатов и определении оптимальных способов падения начинающих. Работа с обучающей презентацией «Перекаты в группировке». Работа в группах: рассуждения об опасностях падения. Решение теста «Падение и перекаты». Самопроверка. Рефлексия «В двух словах».

*Практика:* Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев. Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев, из полуприседа. Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок из седа, из упора присев (с помощью рук). Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера). Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа. Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки.

##### **4.3. Упражнения для развития ловкости. (6 ч.)**

*Круглый стол.* Что такое ловкость? Зачем ловкость в самбо? Обсуждение правила для развития ловкости. Игровая мастерская. Коллективная игровая деятельность. Взаимооценка. Рефлексия «Игровая ловкость».

*Вводная тренировка.* Проведение саморазминки под контролем. *Ролевая игра* «Тренеры и спортсмены» Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления. Составление листов самооценки. Работа с дневником самоконтроля.

*Подвижные игры:* "Салки", "Лапта".

*Рефлексия* «В двух словах».

##### **4.4. Упражнения для развития оптимальной выносливости. (6 ч.)**

*Час общения.* Что такое выносливость и как её тренировать. Коллективное обсуждение «Как формируется выносливость». Проверка знаний с помощью приёма «Инсайд-аутсайд сёкл». Основными методами развития общей выносливости. Работа в группах по составлению упражнений на выносливость, проведение командных соревнований. Взаимооценка. Рефлексия «5 пальцев».

*Водная тренировка-практикум.* Правила техники безопасности. Техничко-тактические действия с различной интенсивностью и различной продолжительностью. Выполнение упражнений при помощи гимнастической стенке. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Равномерный бег до 500 м; кросс до 1;

*Рефлексия:* «Билетик на выход».

## **5 раздел. Техника в самбо (45 ч.)**

### **5.1. Техника борьбы в стойке (6 ч.)**

*Мастерская общения:* Коллективный просмотр видеосюжета «Техника в самбо». Коллективное обсуждение: «Что такое стойка и какие они бывают. Как правильно передвигаться в стойке. Дистанции и захваты.»

*Практика:* Обработка техники «Захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски».

*Беседа:* «Задача самбиста в стойке. Как вывести противника из равновесия?»

*Практика:* Броски с участием ног – подножки, зацепы, подсечки, подбивы; броски с участием корпуса – через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь; броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты.

*Рефлексия:* «Пять пальцев».

### **5.2. Пять дистанций в борьбе самбо (6 ч.)**

*Круглый стол:* Знакомство с видами дистанций в борьбе. Что такое спортивное самбо и для чего она нужна? Боевое самбо – какое оно? Просмотр видеофильма «Тренировка. Дети и самбо» <https://yandex.ru/video/preview/3174822963164746169>

*Игровой практикум:* Игра в мини футбол. Обсуждение правил игры. Обсуждение техники безопасности.

*Беседа:* Что такое пляжное самбо? Правило игры в пляжное самбо. Фитнес-самбо. Самбо для спецслужб. Как выбрать самбо для себя?

*Вводная тренировка:* Обсуждение техники безопасности. Работа в группах. Отработка дистанций вне захвата., дальняя дистанция, средняя дистанция, ближняя дистанция, дистанция вплотную.

*Корзина идей:* Обсуждение отработки дистанций. Работа с дневником самоконтроля. Групповая самооценка.

*Рефлексия:* «Что я узнал, чему научился».

### **5.3. Защита и уход из удержания (6 ч.)**

*Беседа:* Изучение способов защиты и ухода из удержания. Обсуждение наглядного материала.

*Работа в парах:* Обсуждение техники безопасности при выполнении упражнений. Защита против заваливаний — вставанием.

*Беседа:* Какие способы защиты существуют в самбо.

*Работа в парах:* Обсуждение техники безопасности при выполнении упражнений. Защита против переворачиваний — вставанием.

*Лекторий:* Что самое сложное в защите и уходе из удержания.

*Работа в парах:* Обсуждение техники безопасности при выполнении упражнений. Выполнение упражнений при помощи перекладины пристеночной. Защиты против переворачиваний, оставаясь на четвереньках.

*Рефлексия:* «Я УМЕЮ!».

### **5.4. Имитационные упражнения (6 ч.)**

*Беседа:* «Что такое имитационные упражнения. Способы их применения. Зачем нужны имитационные упражнения». Обсуждение наглядного материала.

*Практика:* Выполнение упражнения. Поднимание лежащего или стоящего партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов.

*Видеолекторий:* Просмотр презентации «Разбор ошибок при имитационных упражнениях».

*Практика:* Выполнение упражнений: Дистанция вне захвата – самбисты не касаются друг друга и маневрируют, передвигаясь по коврику без захватов; Дальняя дистанция – борцы захватывают друг друга за рукава куртки; Средняя дистанция – захваты проводятся за куртку и туловище.

*Подвижные игры:* "Салки", "Лапта".

*Рефлексия:* «В двух словах».

### **5.5. Атакующие и блокирующие захваты (6 ч.)**

*Беседа:* «Что такое атакующие захваты? В каких случаях они применяются? Освоение способов освобождения от атакующих захватов». Обсуждение наглядного материала.

*Вводная тренировка-практика:* Правила техники безопасности. Выполнение упражнений: при захвате запястья; при захвате одноименного запястья и плеча; при захвате обеих рук и запястья; при захвате рук сверху; при захвате рук снизу; при захвате разноименной руки и шеи. Отработка упражнений с набиванием мяча.

*Беседа:* «Что такое блокирующие захваты? Способы их применения».

*Вводная тренировка-практика:* Правила техники безопасности. Выполнение упражнений: при захвате шеи с плечом; при захвате туловища двумя руками спереди; при захвате туловища с рукой; при захвате одноименной руки и туловища сбоку.

*Рефлексия:* «Лестница успеха».

### **5.6. Специальные действия в партере (6 ч.)**

*Круглый стол:* «Что такое партер? Допустимые приёмы в партере? Правило партера в самбо».

*Видеолекторий:* Просмотр видеоролика «Какие правила в самбо партер»

<https://yandex.ru/video/preview/4115749899485620250>

*Вводная тренировка-практика:* Правила техники безопасности. Отработка техники: Удержание конечностей соперника; Передвижение; Стойки и позы перед броском; Броски тела бойца и страховка; Допустимы болевые комбинации.

*Беседа:* «Особенности ведения в партере самбо».

*Практика:* Отработка техники борьбы в партере. Техника безопасности. Удержание конечностей соперника; Передвижение; Стойки и позы перед броском; Броски тела бойца и страховка; Допустимы болевые комбинации; Удушающие комбинации.

*Рефлексия* «Шапка невидимка».

### **5.7. Техника борьбы лежа (3 ч.)**

*Час общения:* «Что мы знаем о технике борьбы лежа в самбо? Какие техники существуют?» Обсуждение наглядного материала.

*Видеолекторий:* Просмотр документального фильма «Обучение технике борьбы лёжа»

<https://yandex.ru/video/preview/3908033703832001856>

*Работа в группах:* Обсуждение правила техники безопасности при работе в группах. Отработка технике борьбы лёжа: «Удержания сбоку; Удержание верхом; Удержание поперек; Рычаг локтя через бедро».

*Беседа:* «Что такое комбинации из приёмов борьбы лёжа? Когда нужно применять технику борьбы лежа?»

*Практика:* Отработка техники «Узел плеча противнику, лежащему на животе; Ущемление ахиллова сухожилия; Рычаг локтя.»

*Рефлексия:* «Мои успехи».

### **5.8. Гимнастика в самбо (6 ч.)**

*Квест-игра.* Инструкция с правилами работы и техникой безопасности. Просмотр и обсуждение презентации с направлениями гимнастики (лечебной, оздоровительной) Введение понятия «гимнастика». Разбор упражнений при помощи скакалки. Практическое прохождение квеста: аэробика, гимнастика с использованием базовых шагов, танцевальная, аэробика с использованием гимнастической стенке и приспособлений. Подведение итогов, награждение.

*Практикум.* Беседа «Виды гибкости, необходимые условия» с введением понятия «гибкость». Работа в парах по разработке разминки перед упражнениями на гибкость. Взаимооценка. Проведение разминки. Работа в группах по разработке упражнений на гибкость суставов, на растяжку мышц. Представление упражнений. Коллективное составление комплекса упражнений. Тренировка. Работа с дневником самоконтроля.

*Рефлексия:* Тест: «Оценка моих сил и умений»

## **6 Раздел. Соревновательная деятельность (9 ч.)**

### **6.1. «Самбо в игре» (3 ч.)**

*Игровой тренинг.* Учебная игра «Слови его». *Работа в группах:* выполнение учебной игры с отработкой упражнений. Работа с рабочими карточками. Учебная игра «Самый ловкий».

Выполнение приема самбо. Учебная игра «Быстрее, выше, сильнее». Защита и атака. Страховка и участие в блоке. Рефлексия «3 минуты»

### 6.2. «Соревнования в самбо» (3 ч.)

*Инструктаж:* о правилах проведения игр, распределение на команды, выбор судейской команды, разминка. Работа в группах по разработке критериев оценки для всех участников соревнований. Серия игр, взаимооценка, награждение. Рефлексия: работа с портфолио.

### 6.3. Спортивный праздник «День самбо» (3 ч.)

*Спортивная олимпиада.* Инструкция с правилами сдачи нормативов, техники безопасности. Сдача контрольных нормативов. Участие в комплексе ГТО. Подведение итогов, награждение.

*Интеллектуальная гостиная.* Задания на знание самбо и основ судейства. Представление портфолио. Устный журнал «Мои достижения». Взаимооценка.

Подведение итогов мероприятия, награждение победителей.

## 7 Раздел. «Мы за ЗОЖ» (6 ч.)

### 6.1. Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья (3 ч.)

*Командная игра «Что? Где? Когда?».* Инструкции с правилами игры. Работа в группах: обсуждение вопроса и подготовка ответа на него. Коллективное обсуждение ответов.

Награждение победителей. Рефлексия: «Открытый микрофон».

### 6.2. «Мы за ЗОЖ» (3 ч.)

*Проектная мастерская.* Проблемная ситуация: как привлечь школьников к ЗОЖ? «Мозговой штурм»: обсуждение способов популяризации ЗОЖ, выбору творческого названия проекта. Работа в группах: создание плана работы, осуществление подготовки. Взаимооценка. Групповая взаимооценка готовых проектов (*оценочные листы*) Фотоотчёт. Оформление фотовыставки «О здоровом образе жизни».

## 4. Контрольно – оценочные средства

Оценка достижения планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «САМБО» включает в себя:

Виды контроля	Период	Объект контроля	Форма контроля	Диагностический инструментальный
<i>Входящий/стартовый</i>	начало освоения программы	стартовые возможности обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>Мониторинг «Уровень физической подготовленности»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Диагностическая карта «Уровень физической подготовки»</li> </ul>
<i>Текущий</i>	после освоения каждого раздела	уровень усвоения учебного материала по разделам	<ul style="list-style-type: none"> <li>зачет;</li> <li>контрольные игры;</li> <li>спортивные соревнования</li> <li>самооценка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>тесты;</li> <li>листы самооценки;</li> <li>протоколы соревнований;</li> <li>листы достижений</li> </ul>
<i>Промежуточный</i>	1 раз в полугодие	личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>педагогическое наблюдение;</li> <li>контрольные упражнения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>карта наблюдения (<i>личностных, метапредметных результатов</i>)</li> <li>таблица нормативов</li> </ul>
		метапредметные результаты		
		результаты по направленности программы		
<i>Итоговый</i>	по итогам освоения программы	уровень образовательных результатов	Презентация «Портфолио достижений»	Критерии оценивания портфолио ( <i>оценочный лист</i> )

Для фиксации результатов, отражающихся в сводном листе достижений результатов обучающихся предусмотрены повышенный, базовый и пониженный уровни освоения программы, оценивание происходит по десятибалльной шкале:

8-10 баллов соответствуют повышенному уровню;

5-7 баллов соответствуют базовому уровню;

1-4 балла соответствует пониженному уровню;

Показатели: Н – низкий; С – средний; В – высокий.

### Критериально-оценочный лист

Результат	Критерии	Уровневые показатели		
		Продвинутый	Базовый	Стартовый
Личностный результат	Навыки здорового образа жизни	Регулярное выполнение физических упражнений, соблюдение режима дня, личной гигиены, правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек.	Регулярное выполнение физических упражнений, не соблюдение режима дня, правильного питания, питьевого режима, соблюдение личной гигиены, правил безопасности, не регулярное ведение дневника самоконтроля, отсутствие вредных привычек.	Регулярное выполнение физических упражнений, не соблюдение режима дня, нарушение личной гигиены, нарушение правильного питания, питьевого режима, правил безопасности, отказ от ведения дневника самоконтроля, наличие вредных привычек.
	Интерес к занятиям физической подготовки	Принимает на себя ответственность, стремится к физической подготовке, обязателен в выполнении всех упражнений, быстро ориентируется в новых нагрузках.	Проявляет ответственность, мобильность, эффективность при выполнении физических нагрузок.	Демонстрирует самодисциплину, готовность к физическим упражнениям, проявляет ответственность во время выполнения всех физических нагрузок.
Метапредметный результат	Анализирует ситуацию и делает выводы	Уверенно и самостоятельно анализирует ситуацию и делает обоснованные выводы выделяет главное, расставляет приоритеты.	Владеет способами организации деятельности, умеет самостоятельно определять цель.	Проявляет ответственность во время планирования деятельности при осуществлении контроля.

<b>Опыт самостоятельного разрешения</b>	Приступая к решению нового задания, может самостоятельно оценить свои возможности в его решении. Способен находить эффективные способы анализа информации.	Умеет анализировать предложенную цифровую информацию, успешно применяет на практике.	Владеет навыками анализа, проявляет готовность к решению нового задания при осуществлении контроля.
<b>Продуктивные способы достижения результата</b>	Осмысленно и правильно демонстрирует наиболее продуктивные способы достижения результата	Знает и применяет продуктивные способы достижения результата.	Знаком со способами достижения результата, имеет необходимые навыки работы для достижения результатов.
<b>Анализ результата действий команды</b>	Способен самостоятельно составить алгоритм действий, эффективно его реализует.	Владеет навыками составления алгоритма действий, иногда испытывает затруднения во время работы по предложенному плану.	Знаком с навыками составления алгоритма действий, имеет необходимые навыки работы по предложенному плану.
<b>Конфликтные и спорные ситуации</b>	Знает и соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, согласует свой способ действия с другими; сравнивает способы действия и координирует их, строя совместное действие; следит за реализацией принятого замысла, в групповой работе может одинаково успешно выполнять любую заданную роль	Знает, но иногда не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, приходит к согласию относительно способа действия при участии педагога; испытывает затруднения в координации совместного действия, допускает ошибки при оценивании деятельности других, в групповой работе может успешно выполнять заданную роль при постоянной поддержке педагога	Не знает и не соблюдает нормы общения с детьми и взрослыми, не пытается договориться или не может прийти к согласию, настаивая на своем; не умеет оценивать результаты деятельности других детей; в групповой работе по заданию может успешно выполнять роль только исполнителя
<b>Выполняет заданную цель</b>	Стабильное проявление к командному взаимодействию, работает на результат,	Проявляет командное взаимодействие, старается работать на результат и демонстрировать умение эффективно	Редкое проявляет командное взаимодействие, старается работать на результат и демонстрировать

		демонстрирует умение эффективно выполнять заданную цель в спортивной команде	выполнять заданную цель в спортивной команде.	умение эффективно выполнять заданную цель в спортивной команде чаще на уровне рассуждений
<b>Предметный результат</b>	<b>Знания специальной терминологии</b>	Успешно и эффективно владеет знаниями специальной терминологии.	Владеет знаниями специальной терминологии, иногда испытывает затруднения.	Имеет необходимые знания специальной терминологии, демонстрирует заинтересованность при осуществлении контроля.
	<b>Самостоятельное решения задач</b>	Приступая к решению новых задач, может самостоятельно оценить свои возможности в его решении. Способен находить самостоятельно решения задач в процессе игры.	Умеет анализировать предложенные задачи, успешно принимает решения поставленных задачах, в процессе игры.	Владеет навыками анализа, проявляет готовность к решению новых задач при осуществлении контроля.
	<b>Способности тренировочной и соревновательной деятельности</b>	Осмысленно и правильно демонстрирует координационные способности в тренировочной и соревновательной деятельности	Владеет навыками и способностями в тренировочной и соревновательной деятельности.	Знаком со способами тренировочной и соревновательной деятельности.

## Сводный лист достижения результатов обучающихся стартового уровня

№ п/п	Ф.И.	Личностный результат		Метапредметный результат						Предметный результат			Итого
		демонстрирует навыки формирования здорового образа жизни	проявляет высокий интерес к занятиям физической подготовки	умеет анализировать ситуацию и делать обоснованные выводы	имеет опыт самостоятельного разрешения ситуаций тактического и поискового характера	умеет демонстрировать наиболее продуктивные способы достижения результата	умеет анализировать результат действий команды, учитывая все возможные факторы	владеет навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками	способен к командному взаимодействию	демонстрирует знания специальной терминологии	демонстрирует тактические способности, владеет способами самостоятельного решения задач в процессе игры	демонстрирует координационные способности в тренировочной и соревновательной деятельности	
1													
2													
3	...												
15													

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования	Количество, ед	Наименование темы учебного занятия
1	куртка Самбо с поясом Крепш Я (Россия)	60/60	Используются на каждом занятии (в рамках Новых мест)
2	Татами	50	Используются на каждом занятии (в рамках Новых мест)
3	С футбольный	5	2.7. Упражнения типа «полоса препятствий» 2.8. Упражнения для развития общей выносливости 4.3. Упражнения для развития ловкости
4	Скакалка	15	2.4. Упражнения для всех групп

			мышц 3.1. Упражнения для развития скоростной выносливости 5.8. Гимнастика в самбо
5	Гимнастическая стенка	4	2.2. Упражнения для ног 2.4. Упражнения для всех групп мышц 4.2. Падения и перекаты.
6	Перекладина пристеночная	2	2.4. Упражнения для всех групп мышц 4.2. Падения и перекаты.
7	Батут	1	4.3. Упражнения для развития ловкости
8	Мяч набивной	10	2.6. Упражнения для развития ловкости 2.7. Упражнения типа «полоса препятствий» 4.3. Упражнения для развития ловкости

### Учебно – методическое обеспечение

Учебно – методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дидактический материал на тему «Самбо.Что нам нужно для победы»</li> <li>- Оценочные листы для групповой и индивидуальной взаимооценки.</li> <li>- Дневник самоконтроля</li> <li>- Упражнение «Общеразвивающие»</li> <li>- Презентация на тему: «Значение упражнений для разминки»</li> <li>- Рабочие карточки «Комплекс упражнений»</li> <li>- Дневник самоконтроля</li> <li>- Презентация на тему «Направление самбо»</li> <li>- Тест на тему «Техника безопасности»</li> <li>- Тест на тему «Оценка своих сил и умений»</li> <li>- Дневник самбиста</li> <li>- Листы рекордов</li> <li>-Наглядный материал (разрешенные и запрещенные приёмы, виды самбо, техника борьбы самбо, правило самбо)</li> </ul>
-----------------------------------	---

### Информационное обеспечение

- <https://dzen.ru/video/watch/65562b091c3b51473877b649?sid=194153061075918913> - История самбо: как исконно русский бой стал мировым единоборством ;
- <https://dzen.ru/video/watch/6153ce0ef7eb0c13352669ad?sid=194153061075918913> – Самбо с нуля;
- <https://dzen.ru/video/watch/5f194c647299af0e070eb3e3?sid=160731132721421068> – Полезные приёмы самбо;
- <https://dzen.ru/video/watch/6153aff894de2202dc1d39c8?sid=160731132721421068> - Запрещенные приемы и действия в самбо и боевом самбо. Правила соревнований по самбо.

## Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий образование по направлению деятельности.

### Список литературы

#### Нормативные правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 17.02.2023);
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2023г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### Список литературы для педагогов:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - Москва: КноРус, 2020. - 17-23 с.
2. Бурухин, С.Ф., Методика обучения физической культуре. / С.Ф. Бурухин. - Москва: Юрайт, 2021. - 27-68 с.
3. Виленский, М. Я., Горшков А. Г., Физическая культура / М.Я. Виленский. - Москва: КноРус, 2020. – 56-78 с.
4. Новиков, Ю. А., Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- Москва: Физкультура и спорт, 2021. – 34-98 с.
5. Лях, В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва: Просвещение, 2022. – 67-167 с.

#### Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Гришина, Ю.И., Общая физическая подготовка /Ю.И. Гришина. – Москва: Просвещение, 2022. – 45-78 с.
2. Лях, В.И., Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2022. – 78-90 с.
3. Новиков, Ю. А., Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- Москва: Физкультура и спорт, 2022. – 34-98 с.

#### Список интернет – источников.

1. Международная Федерация Самбо – URL: <https://sambo.sport/ru/>
2. Правила игры в баскетбол: сайт. – URL: <https://media.halvacard.ru/family/pravila-igry-v-basketbol>
3. Фсероссийская Федерация Самбо - URL: <https://sambo.ru/>
4. Департамента физической культуры и спорта города Москвы: сайт. – URL: <https://www.mossport.ru/>