

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 667 Невского района Санкт - Петербурга

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА

УТВЕРЖДЕНА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ школы №667
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2024 №1

Приказом директора
ГБОУ школы №667
Невского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2024 №31
Директор С.Г. Назарова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ОСНОВЫ САМБО»

Возраст учащихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Полевиков Василий Валентинович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы самбо» является программой физкультурно-спортивной направленности, общекультурного уровня освоения и разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях, в поддержку проекта «Школа здоровья».

Программа разработана с учетом требований:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания»
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1672-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей" // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». (НОВЫЙ)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой корона вирусной инфекции (COVID-19)».
- На основе методических комментариев по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Издание второе, переработанное. – СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022.-40с.

Программа сформирована с учетом индивидуальных возможностей и психофизиологических

особенностей учащихся, их образовательных потребностей, а также приоритетных направлений деятельности Центра дополнительного образования ГБОУ школы №667 Невского района Санкт-Петербурга (далее – ЦДО) с ориентацией на соблюдение доступности, вариативности, преемственности и успешности учащихся, обеспечение получения качественного дополнительного образования всеми учащимися. Программа предусматривает интеграцию дополнительного, общего образования, а также внеурочной деятельности, как средство формирования метапредметных и личностных результатов обучения.

Программа предполагает не только развитие физических качеств учащихся, но и расширение общего кругозора школьника в области физической культуры, укрепление здоровья, формирования различных двигательных навыков, сообщение знаний о здоровом образе жизни. Наша задача – сохранение и укрепление физического и психического здоровья всех участников образовательного процесса. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. Очень важно сделать занятия спортом доступными для всех. Физкультура не только продлевает жизнь, но и делает человека выносливым, стойким, сильным, укрепляет духовно. Не менее важно совместить занятия спортом с воспитанием привычки к здоровому образу жизни.

Программа создана специально для школы № 667 Невского района Санкт-Петербурга с учетом особенностей данной школы, а именно:

- с начала своего основания школа имеет богатый опыт организации и проведения физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий в школе, районе и городе;
- школа обладает профессионально подготовленным кадровым потенциалом в области физической культуры и спорта и хорошей материальной базой для этого;
- на базе школы открыт уникальный музей «Из истории советского и российского спорта», который предоставляет огромные возможности для творческой работы, как для учителей, так и для педагогов дополнительного образования школы. «Зал атлетизма» музея имеет крупнейшую коллекцию экспонатов в России и является площадкой обучения для учащихся объединения по теоретическим вопросам;
- школа является участником Всероссийского проекта «Самбо в школы»;
- школа уделяет большое внимание пропаганде здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, а также родителей, выпускников школы и жителей микрорайона, школа неоднократно являлась экспериментальной площадкой районного и городского уровней по здоровьесбережению.

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Актуальность программы:

Самбо является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Самбо — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Адресат программы:

В объединение принимаются все желающие учащиеся 11-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физическими упражнениями (независимо от уровня владения данным видом спорта), мотивированные на занятия и имеющие навыки занятий физическими упражнениями в объеме основной школьной программы.

Отличительная особенность данной программы:

В 2003 году самбо официально признано **НАЦИОНАЛЬНЫМ И ПРИОРИТЕТНЫМ ВИДОМ СПОРТА** в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, а также укрепляют свое здоровье.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла. Занятия организуются в разновозрастных группах, при этом более взрослые ученики осуществляют «шефство» над младшими и помогают им осваивать приемы самбо.

Объем и срок реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 часа. (2 раза в неделю по 2 часа).

Уровень освоения программы – общекультурный и предусматривает освоение прогнозируемых результатов программы, презентацию результатов на уровне школы и района, участие в районных мероприятиях.

Педагогическая целесообразность.

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений.

Оздоровительный эффект физических упражнений спортивного самбо можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

Цели и задачи данного курса.

Цель: содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;

- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Планируемые результаты освоения программы:

1. **Предметные:** получить знания о ЗОЖ, истории спорта и самбо в частности, знать основные приемы самбо и правила судейства, освоить технические приемы самбо, развить физические качества быстроту, силу, выносливость, координацию движений
2. **Метапредметные:** формирование гражданско-нравственной позиции в жизни и отношениях с окружающими людьми, овладение навыками социальной активности, овладение приемами деятельности в нестандартных ситуациях, формирование умения приема самостоятельных решений путем анализа внешней информации, формирование навыков работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе, овладение комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.
3. **Личностные:** повышение у учащихся уровня культуры общения и поведения в коллективе и социуме, овладение учащимися навыками ЗОЖ и применение их в своей жизни.

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- Контролировать состояние своего здоровья

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – русский

Формы обучения: очная

Особенности реализации программы: организация учебного процесса с использованием ресурсов школьного музея «Из истории советского и российского спорта» в образовательных и воспитательных целях, продолжение традиций школы, уделение большого внимания развитию физических качеств школьников.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и мотивированные на занятия мас-рестлингом. Набор в объединение производится, начиная с 31 мая до 10 сентября текущего года.

Условия формирования групп:

Программа предназначена для детей от 11-18 лет. Возможны как одновозрастные, так и разновозрастные объединения учащихся. Группы комплектуются по возрастам 11-13 и 14-18 лет из физически и психически здоровых обучающихся, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, обязательно при наличии допуска врача.

Количество учащихся в группе: наполняемость объединений в соответствии с технологическим регламентом, учетом вида деятельности и санитарных норм: 1-го года обучения 15 человек.

Формы проведения занятий:

беседа, обучающее занятие, тренинг, турнир, чемпионат, спортивный праздник.

Формы организации деятельности учащихся:

1. Групповая – организация работы в группе;
2. Индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм работы;
3. В подгруппах – выполнение заданий малыми группами;
4. В парах – организация работы по парам (при проведении занятий по Модулю № 1 – очная форма),
5. Индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем;
6. Коллективная – организация работы с разновозрастными детьми из разных групп перед выступлением (сводный хор, прогон спектакля и др., при проведении занятий по Модулю № 1 – очная форма),
7. Дистанционно - с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
8. Модульно: проведение занятий по модулям (Модуль № 1 – очно, Модуль № 2 – дистанционно, с выполнением самостоятельной работы)».

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации дополнительной образовательной программы "Основы спортивной борьбы Самбо" необходимы:

- спортивный зал;
- оборудование (борцовский ковер, маты)
- спортивный инвентарь (утяжеленные мячи)

Учебный план 1 года обучения (144 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Правила охраны труда	2	0	2	беседа
2.	История развития борьбы самбо	2	0	2	тестирование
3.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2	10	12	тестирование
4.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	2	0	2	Беседа, опрос
5.	Само-страховка и страховка соперника	2	12	14	тестирование
6.	Борьба лежа	2	22	24	тестирование
7.	Борьба стоя	4	26	30	тестирование
8.	Болевые приемы	4	12	16	тестирование
9.	Приемы самозащиты	2	12	14	Опрос, тестирование
10.	Спортивно-развивающие игры	2	16	18	тестирование
11.	Показательные выступления	0	8	8	тестирование

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ
«ОСНОВЫ САМБО»

1 год обучения

Разработчик: Полевиков Василий Валентинович,
педагог дополнительного образования

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2023 года	31 мая 2025 года	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ
«ОСНОВЫ САМБО»
1 год обучения

Разработчик: Полевиков Василий Валентинович,
педагог дополнительного образования

Задачи по текущему году обучения:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.

- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Планируемые результаты освоения программы:

4. **Предметные:** получить знания о ЗОЖ, истории спорта и самбо в частности, знать основные приемы самбо и правила судейства, освоить технические приемы самбо, развить физические качества быстроту, силу, выносливость, координацию движений

5. **Метапредметные:** формирование гражданско-нравственной позиции в жизни и отношениях с окружающими людьми, овладение навыками социальной активности, овладение приемами деятельности в нестандартных ситуациях, формирование умения приема самостоятельных решений путем анализа внешней информации, формирование навыков работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе, овладение комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.

6. **Личностные:** повышение у учащихся уровня культуры общения и поведения в коллективе и социуме, овладение учащимися навыками ЗОЖ и применение их в своей жизни.

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- Контролировать состояние своего здоровья

Содержание программы «Основы самбо»

Тема 1. Вводное занятие. 2 часа

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

Тема 2. История развития борьбы самбо. 2 часа

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

Тема 3. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах 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.

Тема 4. Беседа о морально-волевых качествах самбиста 2 часа

Теория: История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Использование спортивно-боевого самбо для подготовки сотрудников правопорядка.

Тема 5. Само-страховка и страховка соперника. 14 часа

Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

Тема 6. Борьба лежа. 24 часа

Теория: Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

Практика: Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча

Тема 7. Борьба стоя. 30 часов

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, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног

Тема 8. Болевые приемы. 16 часов

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

Практика: рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя, когда противник лежит на боку, рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком), рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху

Тема 9. Приемы самозащиты . 14 часов

Теория: приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни

Практика: Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг кисти наружу, узел руки стоя, от прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу; от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу; от удара ногой – защита скрещиванием рук- удар ногой в промежность, уход влево и вправо с отведением ноги противника одноименной и разноименной рукой с задней подножкой; освобождение от захвата за волосы спереди и сзади, освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук, освобождение от захвата кистей, освобождение от захвата рукавов, защита от удара ножом сверху, защита от удара ножом снизу, защита от удара ножом наотмашь, защита от удара палкой сверху, защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу, защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу

Тема 10. Спортивно-развивающие игры. 18 часов

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

Тема 11. Показательные выступления. 8 часов

Практика: проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.

Тема 12. Итоговое занятие. 2 часа

Практика: подведение итогов учебного года, анкетирования участников, планы на

следующий учебный год.

**Календарно-тематическое планирование
программы на 2023-2024 учебный год**

№ занятия	Наименование тем занятий	Количество часов		Даты занятий	
		теория	практика	план	факт
Наименование разделов					
1	Вводное занятие	2			
2	Тема 2. История развития борьбы самбо	2			
3	Тема 3. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	2			
4	Тема 3. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения		2		
5	Тема 3. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения		2		
6	Тема 3. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения		2		
7	Тема 3. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения		2		
8	Тема 3. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения		2		
9	Тема 4. Беседа о морально-волевых качествах самбиста	2			
10	Тема 5. Само-страховка и страховка соперника	2			
11	Тема 5. Само-страховка и страховка соперника		2		
12	Тема 5. Само-страховка и страховка соперника		2		
13	Тема 5. Само-страховка и страховка соперника		2		
14	Тема 5. Само-страховка и страховка соперника		2		
15	Тема 5. Само-страховка и страховка соперника		2		
16	Тема 5. Само-страховка и страховка соперника		2		
17	Тема 6. Борьба лежа	2			
18	Тема 6. Борьба лежа		2		
19	Тема 6. Борьба лежа		2		
20	Тема 6. Борьба лежа		2		
21	Тема 6. Борьба лежа		2		
22	Тема 6. Борьба лежа		2		
23	Тема 6. Борьба лежа		2		
24	Тема 6. Борьба лежа		2		
25	Тема 6. Борьба лежа		2		
26	Тема 6. Борьба лежа		2		

27	Тема 6. Борьба лежа		2		
28	Тема 6. Борьба лежа		2		
29	Тема 7. Борьба стоя	2			
30	Тема 7. Борьба стоя	2			
31	Тема 7. Борьба стоя				
32	Тема 7. Борьба стоя				
33	Тема 7. Борьба стоя				
34	Тема 7. Борьба стоя				
35	Тема 7. Борьба стоя				
36	Тема 7. Борьба стоя				
37	Тема 7. Борьба стоя				
38	Тема 7. Борьба стоя				
39	Тема 7. Борьба стоя				
40	Тема 7. Борьба стоя				
41	Тема 7. Борьба стоя				
42	Тема 7. Борьба стоя				
43	Тема 7. Борьба стоя				
44	Тема 8. Болевые приемы	2			
45	Тема 8. Болевые приемы	2			
46	Тема 8. Болевые приемы		2		
47	Тема 8. Болевые приемы		2		
48	Тема 8. Болевые приемы		2		
49	Тема 8. Болевые приемы		2		
50	Тема 8. Болевые приемы		2		
51	Тема 8. Болевые приемы		2		
52	Тема 9. Приемы самозащиты	2			
53	Тема 9. Приемы самозащиты		2		
54	Тема 9. Приемы самозащиты		2		
55	Тема 9. Приемы самозащиты		2		
56	Тема 9. Приемы самозащиты		2		
57	Тема 9. Приемы самозащиты		2		
58	Тема 9. Приемы самозащиты		2		
59	Тема 10. Спортивно-развивающие игры	2			
60	Тема 10. Спортивно-развивающие игры		2		
61	Тема 10. Спортивно-развивающие игры		2		
62	Тема 10. Спортивно-развивающие игры		2		
63	Тема 10. Спортивно-развивающие игры		2		
64	Тема 10. Спортивно-развивающие игры		2		
65	Тема 10. Спортивно-развивающие игры		2		
66	Тема 10. Спортивно-развивающие игры		2		
67	Тема 10. Спортивно-развивающие игры		2		
68	Тема 11. Показательные выступления		2		

69	Тема 11. Показательные выступления		2		
70	Тема 11. Показательные выступления		2		
71	Тема 11. Показательные выступления		2		
72	Тема 12. Итоговое занятие		2		
	ИТОГО	144 часа			

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и навыков, возможностей детей и определения их природных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации).

Формы: наблюдение, тестирование.

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком по 4 параметрам: подтягивание на перекладине (м), сгибание рук в упоре лежа(д), прыжки на скакалке (2мин), прыжок в длину с места, 6 минутный бег.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня физических качеств учащихся», пользуясь следующей шкалой:

Оценка параметров:

Начальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Высокий уровень 3 балла

Уровень по сумме баллов:

4-7 баллов – начальный уровень

8-12 баллов – средний уровень

13-15 баллов –высокий уровень

Текущий контроль отслеживается на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся

Формы:

-педагогическое наблюдение;

-опрос на выявление умения рассказать правила выполнения упражнений, правила соревнований по самбо и показать элементы техники выполнения упражнений;

-выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории спорта;

-анализ педагогом и учащимся качества выполнения упражнений.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

-устный опрос;

-выполнение тестовых заданий;

-игровые задания;

-зачет по судейству;

Среди критериев, по которым оценивается качество выполнения приемов самбо, выделяются:

-умение взаимодействовать с партнерами;

-морально-волевая составляющая игры (уверенность в себе).

Результаты участия в соревнованиях заносятся в «Карту учета творческих достижений». Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице баллами (от 1 до 5) в зависимости от уровня соревнований

-в коллективе школы 1 балл

-на муниципальных, районных соревнованиях 2-3 балла

-на городских соревнованиях 4-5 баллов

Педагог подсчитывает баллы каждого ученика и коллектива в целом, затем составляет рейтинг творческой активности каждого ребенка

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

-открытое занятие для педагогов, сверстников, учащихся младших групп и родителей в форме соревнований и показательных выступлений по самбо, где выпускники демонстрируют практические приемы самбо, знание правил самбо, основ судейства, тактики самбо, приобретенные за время обучения по программе;

-анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях и спортивных мероприятиях;

№	Тема	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Тема 1	беседа	Рассказ, показ видеоматериала	инструкции по охране труда	Опрос
2	Тема 2	беседа	Рассказ. Показ. Комментирование. показ видеоматериала	Памятки. Инструкции. Картотеки. Видеоматериалы	Опрос.
3	Тема 3	Беседа, практические занятия, тренировка	Рассказ. Показ. Комментирование. показ видеоматериала	Комплекс упражнений. Показ видеоматериалов	Контрольные тесты
4	Тема 4	Беседа, практические занятия, тренировка	Рассказ. Показ. Комментирование. показ видеоматериала	Памятки. Инструкции. Комплексы упражнений. Показ видеоматериалов	Контрольные тесты
5	Тема 5	Беседа, практические занятия, тренировка	Рассказ. Показ. Комментирование. показ видеоматериала.	Памятки. Инструкции. Комплексы упражнений. Показ видеоматериалов	Контрольные тесты
6	Тема 6	Конкурсы, соревнования. праздники	Проектная деятельность. Конкурсы. Участие в патриотических акциях.	Видеофильмы и записи интервью ветеранов спорта в музее. Библиографичный материал, мемуары известных спортсменов.	Дипломы, грамоты.
7	Тема 7	Беседа, практические занятия, тренировка	Рассказ. Показ. Комментирование. показ видеоматериала	Комплекс упражнений. Показ видеоматериалов	Контрольные тесты
8	Тема 8	Беседа, практические	Рассказ. Показ. Комментирование.	Памятки. Инструкции. Комплексы	Контрольные тесты

		занятия, тренировка	показ видеоматериала	упражнений. Показ видеоматериалов	
9	Тема 9	Беседа, практические занятия, тренировка	Рассказ. Показ. Комментирование. показ видеоматериала.	Памятки. Инструкции. Комплексы упражнений. Показ видеоматериалов	Контрольные тесты
10	Тема 10	Беседа, практические занятия, тренировка	Рассказ. Показ. Комментирование. показ видеоматериала.	Памятки. Инструкции. Комплексы упражнений. Показ видеоматериалов	Контрольные тесты
	Тема 11	Конкурсы, соревнования. праздники	Проектная деятельность. Конкурсы. Участие в патриотических акциях.	Видеофильмы и записи интервью ветеранов спорта в музее. Библиографичный материал, мемуары известных спортсменов.	Дипломы, грамоты.
7	Тема 12	Практическое тестирование	диагностика	Круговая тренировка	Итоги диагностики. Анализ деятельности.

Основные технологии, используемые при реализации программы:

- здоровьесберегающие ;
- проектная деятельность;
- игровые технологии ;
- технологии коллективного творчества.

Формы контроля:

- Педагогическое наблюдение
- Анализ качества выполнения заданий педагога
- Анализ приобретенных навыков общения
- Устный опрос
- Творческий показ
- Зачет
- Соревнование
- Сдача нормативов
- Анализ участия коллектива и каждого учащегося в мероприятии

Формы фиксации результатов:

- Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»
- «Карта учета творческих достижений учащихся» (участие в соревнованиях и других мероприятиях)
- Анкета для родителей «Степень удовлетворенности родителей качеством образовательных услуг в объединении»
- Анкета для учащихся «Изучение интереса учащихся к занятиям в объединении»
- Видеозаписи и фотографии выступлений на соревнованиях и спортивных мероприятиях

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

3.1 Нормативно-правовые акты

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания»
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1672-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей" // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». (НОВЫЙ)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой корона вирусной инфекции (COVID-19)».
- Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. Издание второе, переработанное. - СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022. - 40 с.

3.2. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся:

Список литературы для педагога и учащихся

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков.- Москва. Физкультура и спорт, 1985.
2. Борьба самбо. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 1981.
3. Крупник Е.Я. "БОЕВЫЕ СЛОНЫ" или игровой способ изучения приемов самозащиты. Москва, 1997.
4. Рудман Д. Л. Самбо. (Азбука спорта). - Москва. Физкультура и спорт, 1979.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. – Москва. Физкультура и спорт, 1977.
9. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. – Москва. Физкультура и спорт, 1976.

Образовательные платформы дистанционного обучения, используемые при реализации программы:

- <https://www.youtube.com>
- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)

Системы средств обучения:

- Организационно-педагогические средства:
 - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы самбо», поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенные в рамках реализации программы и на конкурсах;
 - методические рекомендации для педагогов по проведению занятий по самбо;
 - методические рекомендации для родителей по воспитанию;
 - разработанные педагогом памятки по проведению соревнований, судейству, выездам, подготовки к спортивным мероприятиям и т.п.;
 - инструкции по охране труда.
- Дидактические средства
 - Картотека упражнений по самбо (карточки).
 - Схемы и плакаты освоения технических приемов в самбо.
 - Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
 - основные приемы самбо.
 - Правила судейства в самбо.
 - Регламент проведения турниров по самборазличных уровней.
 - Положение о соревнованиях по самбо
 - Рекомендации по организации безопасного занятия самбо.
 - Рекомендации по организации подвижных игр с элементами самбо.
 - Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по самбо.
 - Банк видеоматериалов соревнований по самбо с выступлением ведущих самбистов России.
 - Фотографии известных самбистов.
 - Компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы.
 - Банк видеоматериалов выступлений коллектива на соревнованиях и спортивных мероприятиях..

3.3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:

ЗАДАЧИ	РЕЗУЛЬТАТЫ	ФОРМЫ И СРЕДСТВА ВЫЯВЛЕНИЯ И ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ (ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ)	ФОРМЫ И СРЕДСТВА ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ	Периодичность диагностики
Обучающие	Предметные			
Развивающие	Метапредметные			
Воспитательные	Личностные			

Система средств контроля результативности обучения:

- Диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты, анкеты для родителей, задания по темам программы «Основы самбо»);
- Нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (положения о соревнованиях, конкурсах, фестивалях)

СПОСОБЫ И ФОРМЫ ВЫЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

- Беседа
- Опрос
- Наблюдение
- Праздничные мероприятия
- Фестивали
- Зачеты
- Конкурсы
- Соревнования
- Открытые и итоговые занятия
- Диагностика
- Анализ мероприятий
- Диагностические игры
- Анкетирование
- Анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности
- Анализ приобретенных навыков общения
- Анализ выполнения программ
- Самооценка учащихся
- Взаимообучение детей

СПОСОБЫ И ФОРМЫ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

- Грамоты
- Дипломы
- Журнал
- Анкеты
- Тестирование
- Протоколы диагностик

СПОСОБЫ И ФОРМЫ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

- Конкурсы
- Праздники
- Отчеты
- Переводные, итоговые занятия
- Открытые занятия
- Поступление выпускников в профессиональные учреждения по профилю
- Диагностические карты
- Тесты
- Аналитические справки
- Портфолио
- Защита творческих работ

*В приложении к программе **Мониторинг результатов** и **Карты педагогического мониторинга** (Приложение 1, 2, 3)*

Освоение Программы предусмотрено как в очном, так и в дистанционной формах

обучения

Использование традиционных и инновационных методов и технологий позволяет формировать у обучающихся **ключевые компетенции:**

- ценностно-смысловой,
- общекультурной,
- учебно-познавательной,
- информационной,
- коммуникативной,
- социально-трудовой,
- компетенции личностного самосовершенствования.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

о контроле результатов освоения обучающимися общеразвивающей программы объединения

_____ /20____/20____ учебный год

отдел _____

направленность _____

Название дополнительной общеобразовательной программы,

год обучения _____, № группы _____

Педагог (Ф.И.О.) _____

Дата проведения контроля:

Промежуточный _____ Итоговый _____

Форма проведения контроля _____

Форма оценки результатов: Высокий уровень освоения программы - 90% - 100%,

Средний уровень освоения программы - 75% - 89%

Низкий уровень освоения программы – 60% - 74%

Результаты промежуточного контроля

Всего диагностировано _____ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - _____ чел.

Средний - _____ чел.

Низкий - _____ чел.

Подпись педагога _____

Результаты итогового контроля

Всего диагностировано _____ учащихся

Из них по результатам контроля достигли уровня освоения программы:

Высокий - _____ чел.

Средний - _____ чел.

Низкий - _____ чел.

Подпись педагога _____

Показатель качества обучения $A = ((B+C):D) \times 100\%$

сложить количество учащихся, имеющих высокий (B) и средний (C) уровень, разделить это число на общее количество учащихся в объединении (D) и умножить результат на 100%.

Показатель качества обучения A = _____ %

