

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
БЕЛОРЕЧЕНКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31 ИМЕНИ В.В. ТОЛКУНОВОЙ ПОСЁЛКА РОДНИКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30 августа 2023 года  
Протокол № 1

Утверждаю



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«САМБО»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 170ч.

Возрастная категория: от 10 до 12 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ИД-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:  
Ноздринова Майя Андреевна  
педагог дополнительного образования

п.Родники, 2023г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее - программа) является программой физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения. Уровень освоения – базовый.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей/распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;
- 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 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по самбо, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. No 932;
- Федеральный закон от 04.12.2007 No329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Письмо Минспорта России от 12 мая 2014 г. NBM-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816.
- Актуальность программы Борьба «самбо» - один из популярнейших среди молодежи видов спорта. Данный вид спорта имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, что подтверждается последним решением Коллегии Госкомспорта России, которая приняла решение признать борьбу самбо приоритетным национальным видом спорта. Для наибольшей популяризации данного вида спорта предлагается введение борьбы в общеобразовательных школах в системе дополнительного образования детей разного возраста. В связи с этим была разработана настоящая программа. При работе над ней учитывались требования комплексных программ для школ Олимпийского резерва по борьбе самбо и дзюдо. Выбор данного вида борьбы «самбо» – определился популярностью его в районе, городе, учебно-материальной базой и подготовленностью самого преподавателя. Работа по данному направлению предусматривает проведение серьезной работы по изучению и совершенствованию характерных для самбо

технических навыков и двигательных способностей учащихся в данном возрасте, также регулярное проведение районных и городских первенств, товарищеских встреч с командами других школ, муниципальных турниров и соревнований Невского района. Осваивая приемы самбо, взаимодействуя друг с другом, обучаемые учатся уважать и понимать партнера. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия общим интересам. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, чёткости выполнения приемов, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Адресат программы: Данная программа составлена для учащихся 10-11 лет. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в объединении физкультурно-спортивной направленности).

### **Объем и срок реализации программы:**

Количество учебных часов, запланированных на период обучения- 170 часов. Группа детей 1 года обучения занимаются два занятия в неделю по 2 часа и одно занятие 1час.

### **Условия набора:**

В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Условия формирования групп: На первый год обучения зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. 1. Группы первого года обучения комплектуются из детей 10-12 лет в количестве 15 человек. В зависимости от возраста и класса обучения выделяются следующие этапы и периоды подготовки: На спортивно-оздоровительном этапе подготовки в основном используется игровой метод обучения, не требующий большой физической отдачи от юных спортсменов, что позволяет привлечь большое количество школьников и сделать занятия более эмоциональными. По окончании каждого года проводится тестирование по комплексу упражнений, отвечающих как школьным требованиям, так и требованиям спортивной школы в данном возрасте. В конце этапа проводятся контрольно-переводные тестирования с целью отбора обучаемых на дальнейшие этапы обучения. На протяжении последующих этапов подготовки, занимающиеся совершенствуют технические, технико-тактические навыки, повышают физические показатели и каждый год сдают контрольно-переводные нормативы. Формы и режим занятий: Форма занятий – групповая, индивидуальная. Теоретические, практические, комбинированные - занятия. Комбинированная форма используется чаще и включает

теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП, подвижные игры, приемы самбо.

### **Режим занятий:**

На первом году обучения занятия группы проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа и один раз в неделю 1 час т.е. 5 часов в неделю.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Методы обучения Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Данная программа предполагает следующие формы занятий: Теоретические - Часть занятий проводится в форме лекции педагога, читающего теоретический материал. Теоретико-практические Занятие, посвященное освоению новой теории, может начинаться как с минилекции педагога с введением новых понятий, приемов, так и с индивидуального объяснения детям нового материала в процессе тренировки. Практические - На занятиях происходит получение практических навыков борьбы, применение полученных теоретических знаний на практике. Возможны разнообразные комбинации предложенных методов.

- Соревнование. Регулярно проводятся различные личные и командные соревнования. Данная форма работы в объединениях позволяет проводить оперативный мониторинг текущей успеваемости детей, вносит разнообразие в учебный процесс.

- Зачетные занятия. Материально-техническое оснащение программы Специально – оборудованное помещение, борцовский ковер, протекторы на стены, резиновые жгуты и петли, куклы для бросков, свисток, секундомер. Кадровое обеспечение программы: для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, который имеет образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей». Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения: На спортивно-оздоровительном этапе подготовки в основном используется игровой метод обучения, не требующий большой физической отдачи от юных спортсменов, что позволяет привлечь большое количество школьников и сделать занятия более эмоциональными. По окончании каждого года проводится тестирование по комплексу упражнений, отвечающих как школьным требованиям, так и требованиям спортивной школы в данном возрасте. В конце этапа проводятся

контрольнопереводные тестирования с целью отбора обучаемых на дальнейшие этапы обучения. Реализация образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. В соответствии со статьей 13 Федерального закона об образовании от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» при реализации образовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Школа вправе осуществлять реализацию ДОП с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через сеть «Интернет». Школа определяет набор электронных ресурсов, приложений, которые допускаются к использованию в учебном процессе. Школа информирует всех участников образовательного процесса о возможных механизмах использования ресурсов для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

### **Задачи первого года обучения:**

#### **Обучающие:**

1. формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы;
2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
3. дать необходимые дополнительные знания и навыки в области раздела физической культуры и спорта в направлении спортивных единоборств;
4. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
5. научить правилам закаливания организма;
6. сформировать у детей навыки здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

1. укреплять здоровье и всестороннее гармонично развивать юных спортсменов;
2. развитие волевых качеств учащихся;

3. способствовать повышению работоспособности учащихся;
4. развивать двигательные способности;
5. формировать навыки самостоятельных занятий приемами самбо и физическими упражнениями во время досуга.

#### **Воспитательные:**

1. нравственное воспитание юных спортсменов;
2. воспитывать основные психологические качества;
3. воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
4. воспитывать дисциплинированность, ответственность;
5. способствовать преодолению неуверенности, раздражительности;
6. пропагандировать здоровый образ жизни, который может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

#### **Ожидаемые результаты обучающихся:**

*обучающие будут знать:*

- уровни контрольных нормативов
- технику выполнения бросков, захватов
- правила проведения соревнований по самбо

*обучающиеся будут уметь:*

- выполнять приёмы борьбы самбо
- применять приёмы самостраховки
- проявлять себя, как организаторы и судьи соревнований.

#### **Педагогическая целесообразность:**

Занятия на основе программы «Самбо» способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. В борьбе каждая схватка создает новые ситуации. Эти условия приучают учащихся постоянно анализировать свои действия, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Изменчивость условий, возникающих в самбо, требует проявления самостоятельности в принятии решения. Соревновательный метод подготовки, самостоятельность технических и тактических действий, непрерывное изменение условий самозащиты, удача или

неуспех после выполнения приема, формируют способность учащихся управлять эмоциями, создают благоприятные условия для воспитания, не терять контроля за своими действиями. 8 В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Самбо», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### Учебно-тематический план 1 года обучения- 170 часов

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1		1	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Акробатические элементы	2	25	27	
3	Техника самостраховки	2	28	30	
4	Техника борьбы в стойке	2	28	30	
5	Техника борьбы лёжа	2	28	30	
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	20	21	
7	Подвижные игры, эстафеты		20	20	
8	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация		5	5	
9	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	2	4	6	Творческий продукт учащихся.
Итого объем программы		12	158	170	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения – 170 часов

### 1. Основы знаний.

1.1. Вводное занятие. Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Разъяснение цели техники безопасности в спортивных единоборствах. Первая помощь при травмах.

1.2. История зарождения и развития самбо Теория. Знание событий, предшествующих зарождению самбо в России, основателей САМБО.

### 2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Формирование навыков самостраховки Теория. Получение знаний о способах страховки, положении тела в конечной фазе при падениях, о выполнении страховки целиком. Получение знаний о целях и задачах самостраховки применительно к борьбе самбо. Практика. Формирование навыков правильного положения тела при падении в конечной фазе, выполнение перекатов с фиксацией правильного положения тела в конечной фазе, выполнение падений назад, влево и вправо из положения сидя, из упора присев, со стойки, через партнера.

2.2 Техника выполнения акробатических элементов Теория. Получение знаний о группировке, перекатах, кувырках вперед, назад, через правое и левое плечо, стойке на руках, колесо и более сложных акробатических элементов. Практика. Выполнение группировки, перекатов в группировке, кувырков вперед, кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника), кувырков вперед через правое и левое плечо, обучение стойке на руках у стенки, обучение колесу, подъему разгибом, сальто.

2.3 Техника выполнения удержаний. Теория. Объяснение и показ удержаний сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, переходов от одного удержания к другому, выходам на удержания, и различным способам уходов от удержаний. Цели и задачи удержаний в борьбе самбо. Практика. Разучивание и закрепление удержаний, уходов от удержаний, разучивание переходов от одного удержания к другому, выполнение уходов от удержаний с сопротивлением на время. Игровые задания по ролям.

2.4 Техника выполнения переворотов. Теория. Объяснение и показ переворотов в самбо, как переворотом выйти на удержание. Цели и задачи переворотов. Практика. Разучивание и закрепление переворотов, сочетание переворота с



последующим удержанием, игровые задания по ролям.

2.5 Техника выполнения болевых приемов Теория. Объяснение и показ болевых приемов, как выполнять болевые приемы из удержаний и после переворота. Цели и задачи болевого приема. Практика. Разучивание и закрепление болевых приемов, сочетание переворота с последующим болевым приемом, сочетание удержания с последующим болевым приемом. учебные задания по ролям.

2.6 Техника выполнения бросков Теория. Объяснение и показ бросков в самбо; цели и задачи бросков. Практика. Разучивание и закрепление бросков (задняя подножка, бедро, передняя подножка, проход в ноги), выполнение броска с последующим удержанием, выполнение броска с последующим болевым приемом, игровые задания по ролям.

### **3. Общая физическая подготовка.**

3.1 Развитие физических качеств: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3x10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

### **4. Контрольные испытания.**

Теория.

Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика. Контроль за развитием двигательных качеств На этапе НП важным является выполнение контрольных нормативов и СФП, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

### **5. Воспитание.**

*Цели и задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся:*

1. Формирование представления у учащихся о будущей деятельности на пользу общества.
2. Подготовка учащихся к дальнейшему обучению, направленному на овладение будущей профессией.
3. Помощь в овладении навыками самостоятельности (принятие решений, самовоспитание, самообразование).
4. Развитие познавательной активности учащихся, продолжить работу по мотивации учебно-тренировочной

деятельности.

5. Обучение умению объективно оценивать свои интеллектуальные и физические возможности.
6. Совершенствование навыков здорового образа жизни.
7. Привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного края, формирование гражданской позиции.
8. Использование педагогических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.
9. Создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.
10. Максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

### ***Формы и методы воспитания***

#### **Направления воспитательной работы:**

1. Гражданско-патриотическое направление.
2. Учебно-познавательная деятельность.
3. Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.
4. Психолого-педагогическое сопровождение.
5. Работа с родителями.

#### **Гражданско-патриотическое направление:**

##### ***Цели:***

1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного города; 2) обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

##### ***Задачи:***

1) формировать у учащихся культуру миропонимания;  
2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём; 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования

<b><i>№</i></b>	<b><i>Содержание и формы работы</i></b>	<b><i>Ответственный</i></b>
1	Беседа: «Что вы хотите от жизни?»	руководитель

2	Беседа: «Семья в жизни человека»	руководитель
4	Беседы с представителями правоохранительных органов об ответственности учащихся за правонарушения.	руководитель, инспектор ПДН
5	Беседы о борьбе с террором.	руководитель
6	Дискуссия на тему: «Я имею право на...»	руководитель
7	«Встреча поколений» - мероприятия в честь Дня Победы.	руководитель, актив группы

#### **Учебно-познавательная деятельность:**

##### **Цель:**

1) оказание помощи ученикам в развитии в себе способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно; 2) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора.

##### **Задачи:**

1) определить круг реальных учебных возможностей ученика; 2) создать условия для подтверждения учащихся в интеллектуальном и физическом развитии; 3) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

<b>№</b>	<b>Содержание и формы работы</b>	<b>Ответственный</b>
1	Изучение результативности деятельности членов старшей группы за предыдущий учебный год для организации коррекционной работы.	руководитель
2	Сотрудничество с учителями-предметниками по изучению индивидуальных возможностей интеллектуальной и физической деятельности каждого учащегося.	руководитель

3	Контроль за успеваемостью учащихся группы	руководитель
4	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	руководитель
5	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	руководитель
6	Принимать активное участие в предметной неделе физической культуры.	руководитель

**Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:**

**Цель:**

использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

**Задачи:**

1) знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации; 2) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Беседы по пожарной безопасности.	руководитель
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	руководитель
3	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	руководитель
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	руководитель
5	Участие в соревнованиях по различным видам спорта.	руководитель
6	Беседа: «Диеты, лечебное питание, голодание, пост».	руководитель, фельдшер

7	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	руководитель
---	---	--------------

**Психолого-педагогическое сопровождение:**

**Цель:**

создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

**Задачи:**

1) изучать личность ребёнка; 2) учитывать в работе черты характера и подбирать соответствующие методы работы; 3) поддерживать связь и взаимодействие в работе с учителями, родителями.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Индивидуальные беседы с учащимися.	руководитель
2	Посещение семей учащихся.	руководитель
3	Изучение уровня воспитанности учащихся.	руководитель
4	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	руководитель
5	Организационное собрание. Выборы актива группы.	руководитель
6	Беседа: «Что значит – человек состоялся?»	руководитель
7	Беседа «Как бороться с конфликтами»	руководитель

**Работа с родителями:**

**Цель:**

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

**Задачи:**

1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;  
2) организация психолого-педагогического просвещения родителей через систему родительских собраний, тематических

и индивидуальных консультаций, бесед; 3) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Работа с родительским активом.	руководитель
2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	руководитель
3	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	руководитель
4	Индивидуальные беседы и консультации.	руководитель

#### **Законы жизни в коллективе.**

1. Учись честно говорить о своих ошибках.
2. Будь объективным к себе и другим.
3. Учись слушать и слышать, смотреть и видеть.
4. Учись понимать и делать выводы.
5. Умей сопереживать.
6. Проявляй терпение и терпимость.

#### **Изучение личности обучающегося (диагностика и мониторинг).**

1. Изучение условий проживания школьников.
2. Изучение состояния здоровья детей (наблюдение на занятиях за состоянием здоровья обучающихся), помощь в организации и проведении медицинских осмотров.
3. Мониторинг результатов учебной деятельности обучающихся

#### **Профилактическая и коррекционная работа.**

1. Обеспечение санитарно-гигиенических требований к учебному помещению.
2. Организация дежурства в группе.
3. Контроль наличия второй (сменной) обуви у обучающихся.

4. Беседы по профилактике травматизма и инфекционных заболеваний.

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Организационное собрание. Выборы актива группы. Работа с родительским активом	25.10.2023	беседа	Фото- и видеоматериалы
2	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	27.11.2023	беседа, тестирование	Фото- и видеоматериалы
3	«Чего вы хотите от жизни?»	26.12.2023	беседа	Фото- и видеоматериалы
4	Участие в соревнованиях по различным видам спорта.	24.01.2024	мероприятие	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, заметка на сайте школы
5	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	21.02.2024	беседа	Фото- и видеоматериалы
6	«Профилактика простудных	15.03.2024	беседа	Фото- и

	заболеваний, личная гигиена и режим дня. Беседа о вреде курения, алкоголя, наркотиков »			видеоматериалы
7	Напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	18.04.2024	беседа	Фото- и видеоматериалы
8	Подведение итогов года, индивидуальные беседы и консультации.	18.05.2024	беседа	Фото- и видеоматериалы

## 6. Спортивные соревнования проводятся по правилам Международной Федерации самбо.

### 7. Итоговое занятие.

Проводится в конце учебного года. На нем вручаются грамоты за соревнования и подводятся итоги года. Оглашаются результаты контрольных испытаний. Дается задание на лето, профилактика ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.

Планируемые результаты 1 года обучения:

Предметные результаты:

- ознакомления учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- активность и самостоятельность в двигательной деятельности;



- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;
- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности; Личностные результаты:
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях
- проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо.
- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;  развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

Оценочные и методические материалы. Оценочные материалы: Система контроля реализации ДООП: В процессе учебно-тренировочной работы в объединении систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы: - входной контроль обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования; - текущий – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения; 13 -промежуточный - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностика; - итоговый - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений учащегося в соревнованиях различных уровней.

### **Методические материалы:**

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Литература для детей:

1. «Тактика борьбы самбо» А.А. Харлампиев 1958 г.
2. «Самозащита без оружия (Самбо)» А.А. Харлампиев.

3. Система САМБО А.А. Харлампиев.
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. «Боевые искусства Востока».

Литература для преподавателя:

1. «Борьба самбо» А.А. Харлампиев (издание 3-е 1956 г.)
2. «Борьба Самбо» А.А. Харлампиев 1949 г.
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. -208с.- (Бка учителя начальной школы).
6. Красикова И.С, «Физкультура и спорт»; №3) 10.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей.
7. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель,2009. - 185 с.
8. «Боевые искусства Востока», Православный взгляд. М., «Русский Хронографъ», 2003 год. 9. Правила соревнований «Рукопашный бой», М.), « Советский спорт», 2003. 17. «Сто уроков борьбы САМБО», М.