

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»  
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)  
«Олимп» челядьлысодтөдтөдөмлунсетаншөрин» содтөдтөдөмлун  
сетанмуниципальной учреждение  
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

РЕКОМЕНДОВАНА:  
Педагогическим советом  
МУДО «ЦДОД «Олимп»  
Протокол № 3  
от « 29 » июне 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУДО «ЦДОД Олимп»  
А.Ф. Соболев  
« 29 » июне 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа**

## **«ОФП с элементами самбо»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень сложности содержания – стартовый  
Возраст учащихся: 7-13 лет  
Срок реализации: 1 год  
педагоги дополнительного образования  
Кулик Олег Михайлович

Сыктывкар  
2025

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа **«ОФП с элементами самбо»** разработана с учетом следующих нормативных правовых актов и государственных программных документов в области дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 28 декабря 2024 года);

2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

4. Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 года № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года, утвержденная Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10 декабря 2019 г. № 44/2019-619;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. - М.: Просвещение, 2009.;

9. Приказ Министерства образования и науки Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п;

10. Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

11. Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп».

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар.

Поэтому программа «Самбо» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. занятия самбо развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время занятий и отдыха.

Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*, преимущественной целью которой и основным ее содержанием является физическая подготовка и участие в спортивных соревнованиях

**Актуальность.** Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

**Новизна программы** заключается в том, что она включает оздоровительный подход, лежащий в основе двигательных действий.

**Отличительная особенность** данной программы от типовой программы заключается в том, что в ней предусматривается: большой акцент на борьбе в стойке и партере, так как в спортивном самбо важны скорость реакции, гибкость и точное чувство баланса; использование бросков, захватов и удержаний. Например, подсечки (подножка, подхват, подсечка снаружи и изнутри), амплитудные броски (через бедро, через спину, через грудь)

Программа составлена на основе типовой программы: «Борьба (самбо, дзюдо)» для студентов, составители И.Д. Свищев, Ф.Э. Жердев и др. МОУ ДОД «ДЮСШ» г. Кандалакша Мурманской области, 2009 г.

**Характеристика программы.**

По степени авторства - *модифицированная*

По уровню сложности содержания - *стартовый*.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами самбо» адресована детям 7 – 13 лет, которые интересуются борьбой «Самбо». Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей законных представителей через сайт [kom1.pfdo.ru](http://kom1.pfdo.ru) (ПФДО Коми).

**Сроки объема освоения программы:**

Продолжительность образовательного процесса 1 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 72 ч:

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1 год	4	2×40 мин.	2	36	72

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации образовательного процесса** – групповая.

**Вид занятий** – учебное занятие.

**Режим занятий.** Расписание составляется в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 («Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28). Продолжительность занятия - 2 учебных часа с перерывом на отдых и проветривание помещения.

**Образовательные платформы:** Вконтакте, МАХ.

В сообществах можно не только публиковать записи с важной информацией и участвовать в обсуждениях, но и хранить учебные документы, конспекты, учебники, создавать прямые трансляции лекций и занятий, записывать видео, размещать учебные материалы: презентации, таблицы, картинки, аудио, видеофайлы и др.

Возможна запись занятий на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

## 1. 2.Цель и задачи программы

**Цель** – повышение уровня физической подготовки, освоение основ техники самбо, формирование интереса к здоровому образу жизни и развитию лидерских качеств посредством занятий спортом.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- освоение и совершенствование технических приемов самбо.
- Развитие тактического мышления.
- Овладения основными приемами и контрприемами в самбо.
- Познакомить со специальной терминологией;

#### *Развивающие:*

- Развитие быстроты реакции, скорости принятия решений, координационных способностей.
- Повышение уровня общей физической подготовленности, развитие силы, выносливости, гибкости и ловкости.
- Улучшение концентрации внимания, зрительно-моторной координации.

#### *Воспитательные:*

- Формирование ответственности, дисциплины и трудолюбия в тренировочном процессе.
- Создание условий для развития коммуникативных навыков и взаимодействия в коллективе
- Поддержания мотивации и интереса к регулярному занятию спортом;
- Привитие ценностей борьбы, уважительного отношения к сопернику и соблюдение спортивной этики.

## 2.СОДЕРЖАНИЕПРОГРАММЫ

### Учебный план

№	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Т	П
1	Вводное занятие	4	1	3
2	Акробатические элементы	8	2	6
3	Техника самостраховки	8	2	6
4	Техника борьбы в стойке	8	2	6
5	Техника борьбы лёжа	8	2	6
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	8	2	6
7	Подвижные игры	8	2	6
8	Досуговые и воспитательные мероприятия (вариативный раздел)	18	8	8
9	Промежуточная аттестация	2		2
10	Итоговое занятие	2	2	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>23</b>	<b>49</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Учебный план

№ п\п	Раздел (тема)	Общее количес тво часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1.1.	Организационное занятие.	2	1	1
1.2.	Входящий контроль.	2		2
<b>2.</b>	<b>Акробатические элементы</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
2.1.	Знакомство с простейшими акробатическими элементами.	2	1	1
2.2.	Отработка простейших акробатических элементов.	2		2
2.3.	Знакомство с простейшими акробатическими элементами.	2	1	1
2.4.	Отработка простейших акробатических элементов.	2		2
<b>3</b>	<b>Техника самостраховки</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
3.1.	Изучение и отработка техники самостраховки.	2	1	1
3.2.	Отработка техники самостраховки.	2		2
3.3.	Изучение и отработка техники самостраховки.	2	1	1
3.4.	Отработка техники самостраховки.	2		2
<b>4</b>	<b>Техника борьбы в стойке</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
4.1.	Изучение и отработка техники борьбы в стойке.	2	1	1
4.2.	Отработка техники борьбы в стойке.	2		2
4.3.	Изучение и отработка техники борьбы в стойке.	2	1	1
4.4.	Отработка техники борьбы в стойке.	2		2
<b>5.</b>	<b>Техника борьбы лёжа</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
5.1.	Изучение и отработка техники борьбы лёжа.	2	1	1
5.2.	Отработка техники борьбы лёжа.	2		2
5.3.	Изучение и отработка техники борьбы лёжа.	2	1	1
5.4.	Отработка техники борьбы лёжа.	2		2
<b>6</b>	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
6.1.	Изучение и отработка техники простейших способов защиты от	2	1	1

	захватов и обхватов. Изучение болевых точек.			
6.2.	Отработка техники простейших способов защиты от захватов и обхватов.	2		2
6.3.	Изучение и отработка техники простейших способов защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.	2	1	1
6.4.	Отработка техники простейших способов защиты от захватов и обхватов.	2		2
<b>7</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
7.1.	История возникновения русских национальных подвижных игр.	2	1	1
7.2.	Русские национальные подвижные игры.	2		2
7.3.	История возникновения коми национальных подвижных игр.	2	1	1
7.4.	Коми национальные подвижные игры.	2		2
<b>8</b>	<b>Досуговые и воспитательные мероприятия (вариативный раздел)</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
8.1.	Организация досуг.	2	1	1
8.2.	Духовно-нравственное воспитание.	2	1	1
8.3.	Эстетическое воспитание.	2	1	1
8.4.	Гражданское воспитание.	2	1	1
8.5.	Ценности научного познания.	2	1	1
8.6.	ЗОЖ и экологическое воспитание.	2	1	1
8.7.	Патриотическое воспитание.	2	1	1
8.8.	Трудовое воспитание.	2	1	1
<b>9</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
9.1.	Тест. Контрольные нормативы	2		2
<b>10</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
10.1.	Подведение итогов учебного года	2	2	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>23</b>	<b>49</b>

## Содержание учебного плана

### Раздел 1: Вводное занятие

#### Тема 1.1. Организационное занятие

**Теория:** Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности на занятии и переменах. Соблюдение формы одежды и правил гигиены.

**Практика:** Игра на знакомство «Снежный ком».

#### Тема 1.2. Входящий контроль

**Теория:** Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности на занятии и переменах. Соблюдение формы одежды и правил гигиены.

**Практика:** Входящий контроль. Прохождение викторины. Сдача контрольных нормативов. Игра на знакомство «Снежный ком».

### Раздел 2: Акробатические элементы

#### Тема 2.1. Знакомство с простейшими акробатическими элементами

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту

**Практика:** Выполнение и отработка простейших акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту.

#### Тема 2.2. Отработка простейших акробатических элементов

**Практика:** Отработка простейших акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту.

#### Тема 2.3. Знакомство с простейшими акробатическими элементами

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кульбит, колесо, ходьба на руках. Разучивание основных понятий. Техника безопасности на занятиях.

**Практика:** Выполнение и отработка простейших акробатических элементов: кульбит, колесо, ходьба на руках.

#### Тема 2.4. Отработка простейших акробатических элементов

**Практика:** Отработка простейших акробатических элементов: кульбит, колесо, ходьба на руках.

### Раздел 3: Техника самостраховки

#### Тема 3.1. Изучение и отработка техники самостраховки

**Теория:** Изучение техники самостраховки: падение вперёд, падение назад, падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, падение вперёд. Основные понятия. Техника безопасности на занятии.

**Практика:** Выполнение и отработка техники самостраховки. Работа в

спарринге.

**Тема 3.2. Отработка техники самостраховки**

**Практика:** Отработка техники самостраховки. Работа в спарринге.

**Тема 3.3. Изучение и отработка техники самостраховки**

**Теория:** Изучение техники самостраховки: падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках, падение на спину и на бок, кувыркком вперёд, держась за руку партнёра, перекат через плечо. Основные понятия. Техника безопасности на занятии.

**Практика:** Выполнение и отработка техники самостраховки. Работа в спарринге.

**Тема 3.4. Отработка техники самостраховки**

**Практика:** Отработка техники самостраховки. Работа в спарринге.

**Раздел 4: Техника борьбы в стойке**

**Тема 4.1. Изучение и отработка техники борьбы в стойке**

**Теория:** Изучение техники борьбы в стойке: захваты, выведение из равновесия, передвижения, броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка. Основные понятия. Техника безопасности на занятии.

**Практика:** Выполнение и отработка техники борьбы в стойке. Работа в спарринге.

**Тема 4.2. Отработка техники борьбы в стойке**

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке. Работа в спарринге.

**Тема 4.3. Изучение и отработка техники борьбы в стойке**

**Теория:** Изучение техники борьбы в стойке: задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Основные понятия. Техника безопасности на занятии.

**Практика:** Выполнение и отработка техники борьбы в стойке. Работа в спарринге.

**Тема 4.4. Отработка техники борьбы в стойке**

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке. Работа в спарринге.

**Раздел 5: Техника борьбы лёжа**

**Тема 5.1. Изучение и отработка техники борьбы лёжа**

**Теория:** Изучение техники борьбы лёжа: перевороты, удержания. Основные понятия. Техника безопасности на занятии.

**Практика:** Выполнение и отработка техники борьбы лёжа. Работа в спарринге.

**Тема 5.2. Отработка техники борьбы лёжа**

**Практика:** Отработка техники борьбы лёжа. Работа в спарринге.

**Тема 5.3. Изучение и отработка техники борьбы лёжа**

**Теория:** Изучение техники борьбы лёжа: болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия. Основные понятия. Техника безопасности на занятии.

**Практика:** Выполнение и отработка техники борьбы лёжа. Работа в спарринге.

#### **Тема 5.4. Отработка техники борьбы лёжа**

**Практика:** Отработка техники борьбы лёжа. Работа в спарринге.

### **Раздел 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов**

#### **Тема 6.1. Изучение и отработка техники простейших способов защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек**

**Теория:** Изучение техники простейших способов защиты от захватов и обхватов: Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Изучение болевых точек. Основные понятия. Техника безопасности на занятии.

**Практика:** Выполнение и отработка техники способов защиты от захватов и обхватов: освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки. Работа в спарринге.

#### **Тема 6.2. Отработка техники простейших способов защиты от захватов и обхватов**

**Практика:** Отработка техники способов защиты от захватов и обхватов: освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки. Работа в спарринге.

#### **Тема 6.3. Изучение и отработка техники простейших способов защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек**

**Теория:** Изучение техники простейших способов защиты от захватов и обхватов: освобождение от захватов за руки, за одежду. Основные понятия. Техника безопасности на занятии.

**Практика:** Выполнение и отработка техники способов защиты от захватов и обхватов: освобождение от захватов за руки, за одежду. Расслабляющие удары в болевые точки. Работа в спарринге.

#### **Тема 6.4. Отработка техники простейших способов защиты от захватов и обхватов**

**Практика:** Отработка техники способов защиты от захватов и обхватов: освобождение от захватов за руки, за одежду. Расслабляющие удары в болевые точки. Работа в спарринге.

### **Раздел 7: Подвижные игры**

#### **Тема 7.1. История возникновения русских национальных подвижных игр**

**Теория:** Знакомство с историей возникновения русских национальных подвижных игр.

**Практика:** Игра «Пятнашки», «Караси и щука».

#### **Тема 7.2. Русские национальные подвижные игры**

**Практика:** Игра «Жмурки», «Гори, гори ясно», «Мяч вверху», «Волк во рву».

#### **Тема 7.3. История возникновения коми национальных подвижных игр**

**Теория:** Знакомство с историей возникновения коми национальных подвижных игр.

**Практика:** Игра «Кык ошъяс», «Кӧръяс».

**Тема 7.4. Коми национальные подвижные игры**

**Практика:** Игра «Ӧддзе», «Пым ки», «Ме тэнӧ лачка», «Пышкай»

## **Раздел 8: Досуговые и воспитательные мероприятия (вариативный раздел)**

**Тема 8.1. Организация досуга**

**Теория:** Проведение праздников и мероприятий в Центре.

**Практика:** Создание радостной атмосферы, сплочение коллектива.

**Тема 8.2. Духовно-нравственное воспитание**

**Теория:** Беседа «Добро и зло», «Поступки человека-зеркало души»

**Практика:** Игра «Феномен молодежной субкультуры: за и против?»

**Тема 8.3. Эстетическое воспитание**

**Теория:** Беседа «В мире доброты и красоты».

**Практика:** Игра «Культура речи».

**Тема 8.4. Гражданское воспитание**

**Теория:** Беседа «Гражданственность», «Государственный герб РФ».

**Практика:** Викторина «Знаменательные даты».

**Тема 8.5. Ценности научного познания**

**Теория:** Беседа «Наука сегодня».

**Практика:** Викторина «Час научных открытий».

**Тема 8.6. ЗОЖ и экологическое воспитание**

**Теория:** Беседа «Наше здоровое будущее», «Судьба планеты в наших руках».

**Практика:** Викторина «Здоровье - это здоровый образ жизни», «Экология и мы».

**Тема 8.7. Патриотическое воспитание**

**Теория:** Беседа «Блокада Ленинграда-900 дней испытаний».

**Практика:** Викторина «Героям посвящается».

**Тема 8.8. Трудовое воспитание**

**Теория:** Беседа «Без труда мы никуда», «На работу в первый раз».

**Практика:** Викторина «Каждый труд почётен».

## **Раздел 9: Промежуточная аттестация**

**Тема 9.1. Промежуточная аттестация**

**Теория:** Тест по пройденным темам.

**Практика:** Сдача контрольных нормативов.

## **Раздел 10: Итоговое занятие**

**Тема 10.1. Подведение итогов учебного года**

**Практика:** Подведение итогов учебного года.

## Календарно-тематическое планирование

1.Календарно – тематическое планирование 1года обучения  
(Приложение№1)

### 3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов:

#### **Предметные результаты**

- Будут уметь выполнять технические приемы самбо;
- Будут иметь тактическое мышление;
- Будут уметь владеть основными приемами и контрприемами в самбо;
- Будут знать специальную терминологию.

#### **Метапредметные результаты**

- Развивают быстроту реакции, скорости принятия решений, координационных способностей;
- Развивают уровень общей физической подготовленности, развитие силы, выносливости, гибкости и ловкости;
- Развивают концентрацию внимания, зрительно-моторной координации.

#### **Личностные результат**

- Формируют ответственность, дисциплину и трудолюбие в тренировочном процессе.
- Формируют коммуникативные навыки и взаимодействия в коллективе
- Формируют мотивацию и интерес к регулярному занятию спортом;
- Понимают ценности борьбы, уважительного отношения к сопернику и соблюдение спортивной этики.

## 5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 5.1 Условия реализации программы

Программа «Самбо» реализуется на базе МУДО «ЦДОД «Олимп» (ул. Димитрова, д. 44/1 (МАОУ «СОШ№36»).

### 5.2. Методическое обеспечение

#### *Материально-техническое обеспечение*

- маты - 15 шт.
- скакалка - 15 шт.
- мячи - 15 шт.
- гантели - 15 шт.
- коврики - 15 шт.

#### *Информационно – методическое обеспечение программы*

№ п/п	Разделы	Наглядное пособие
1.	Вводное занятие	Инструкция по ТБ.
2.	Акробатические элементы	Демонстрационный материал
3.	Техника самостраховки	Демонстрационный материал
4.	Техника борьбы в стойке	Демонстрационный материал
5.	Техника борьбы лёжа	Демонстрационный материал
6.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Демонстрационный материал
7.	Промежуточная аттестация	Тест, таблица с нормативами

### 5.3. Методы и технологии обучения и воспитания

Методологической основой Программы является идея личностно-ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих *педагогических технологий*:

*Игровая технология.* Выбор данной технологии обоснован тем, что использование прочно сформированных навыков позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Двигательные навыки, сформированные у детей до семи лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными элементами и позволяют в будущем достигать высоких результатов в спортивной деятельности.

Благодаря использованию данной технологии, в процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, учащиеся приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью;
- проверять реальность.

*Здоровьесберегающая технология.* Данные технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Развитие его физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры учащихся, дыхательная гимнастика, профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье, обеспечение сохранности жизни и здоровья в ходе образовательного процесса.

*Технология разноуровневого обучения.* Применение в образовательном процессе данной технологии, обусловлено тем, что все учащиеся имеют разный уровень подготовленности по разным показателям (например - у всех разный уровень физической, технической, психологической подготовленности). И поэтому даже на учебном занятии по одной теме, на занятиях самбо можно давать задания в соответствии с уровнем подготовки.

При использовании данной технологии, появляется возможность, в рамках одного занятия, вести плодотворную работу с учащимися с разной подготовленностью. Учащиеся полностью справляются с заданиями, предложенными им на занятии. Получают удовлетворение от проделанной работы, развивают способности и повышают качество знаний.

Средство спортивной самореализации и способа личностного развития учащихся.

*Технологии проблемного обучения.* В данной технологии предлагается проблема (сюжет, ситуация), по ходу которой учащиеся решают проблемные задачи.

Учащийся усваивает разнообразные действия, направленные на изучение решения проблем.

### ***Приемы и методы:***

**Метод показа.** Разучивание основных техник самбо педагог предваряет точным показом. В исполнении педагога упражнение предстает в законченном варианте. В начале работы педагог выполняет упражнение вместе с учащимися. Педагогу необходимо сразу проанализировать.

**Словесный метод.** Разговорная речь в самбо является связующим звеном между упражнениями. Словесные объяснения педагога должны быть краткими, точными, образными. Необходимо обращать внимание на интонацию.

**Игровой метод.** Игра – незаменимый способ закрепить интерес учащихся к занятиям по самбо. Игры помогают совершенствовать учащихся силу, выносливость, ловкость.

**Метод релаксации.** Релаксация занимает значительное место в учебно - тренеровочном процессе. Она позволяет учащемуся расслабить мышцы лица, тела, освободиться от негативных эмоций, зарядиться положительной энергией. Движение любой части тела является результатом сочетания возбуждения и расслабления мышц, которые необходимо для успешного выполнения любого приёма.

Отсутствие такого расслабления часто приводит к напряженности и скованности, а также к снижению эффективности движения.

В каждое занятие вводятся упражнения для развития способности к произвольному расслаблению мышц, такие как: свободное раскачивание руками в плечевом и локтевом суставах, встряхивание руками и ногами, туловищем, расслабление, лежа, большое значение имеет дыхание – дается ряд упражнений в сочетании с выдохом и вдохом.

Систематическое применение таких упражнений способствует более быстрому овладению двигательных качеств, также являются средством восстановления организма.

**Метод индивидуального подхода.** Оптимальное сочетание методов дает возможность работать индивидуально с каждым ребенком, учитывая его возможности, способности и давать стимул к новым достижениям,

способствовать поддержанию и дальнейшему раскрытию его одаренности.

***Принципы:***

Обучение и воспитание в объединении «ОФП с элементами самбо» строится в соответствии с основными дидактическими принципами:

- *принцип доступности и индивидуализации* предусматривает учет возрастных, индивидуальных особенностей и возможностей учащихся для определения нужных для него заданий. Доступность означает не отсутствие трудностей, а возможность их успешного преодоления путем физических и психологических усилий учащегося;

- *принцип постепенного повышения требований* предполагает постановку перед учащимися и выполнение ими все более трудных и новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок;

- *принцип систематичности* обозначает непрерывность и регулярность учебных занятий, достижение определенного уровня обученности;

- *принцип сознательности и активности* развивает сознательное, мотивированное и заинтересованное отношение учащихся к своим действиям;

- *принцип наглядности* обеспечивает широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих учащихся с окружающей действительностью.

## 5.5. Воспитательная работа

Воспитательная работа является неотъемлемой частью учебного процесса и направлена на:

1. развитие личностных спортивных способностей каждого ребёнка;
2. создание ситуации успеха для каждого учащегося;
3. создание условий для сплочения коллектива;
4. формирование у учащихся стремления радовать окружающих доступными им возможностями;
5. развитие умения общаться, культуры общения, умения организовать свой досуг и досуг друзей;

Массовые мероприятия в объединении проводятся в дни школьных каникул, внутри объединения, в ЦДОД. Продолжительность мероприятий обычно не превышает учебную нагрузку.

Соревнования проводятся в течение всего учебного года по плану.

Вариативность использования в образовательном процессе различных видов деятельности дает возможность сделать учебно-воспитательный процесс разноплановым, содержательным, увлекательным и результативным.

Самым важным результатом в разнообразных видах деятельности является - повышения уровня подготовленности учащихся в различных сферах деятельности, расширения кругозора, привития навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности, проведена значительная работа в воспитании морально-волевых и нравственных качеств учащихся.

С учетом плана воспитательной работы возможно включение заданий по участию учащихся программы «ОФП с элементами самбо» в социально значимых мероприятиях различного уровня, организованных в очном режиме.

## **5.6. Работа с родителями**

Большую роль в воспитании и обучении детей играет сотрудничество с родителями учащихся. Необходимое для работы - общение с родителями в индивидуальном порядке, на родительских собраниях, приглашение родителей на всевозможные соревнования.

Необходимо знакомить родителей с успехами их детей в досуговой деятельности, а так же с состоянием социально-эмоционального климата в коллективе.

Разработан план работы с родителями, в который включены проведения собраний и консультаций; совместные мероприятия: спортивные праздники, соревнования, открытые занятия и др. Регулярное проведение встреч с родительским комитетом для решения организационных вопросов по подготовке учащихся к соревнованиям.

### **Формы работы:**

- Родительские собрания
- Совместные занятия
- Творческие отчеты
- Спортивные и оздоровительные мероприятия
- Культурно - массовые мероприятия
- Консультации

## 6. ФОРМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Входящий контроль и выявление промежуточного уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам программы осуществляется в соответствии с «Положением о входящем и текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся МУ ДО «ЦДОД «Олимп»».

Входящий контроль проводится в течение двух первых недель обучения по программе. В ходе проведения входящего контроля педагог осуществляет прогнозирование возможностей развития и успешного обучения по программе. Формы проведения входящего контроля: тест и сдача контрольных нормативов.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершению года обучения. Сроки проведения промежуточной аттестации определяются педагогом в таблице этапов аттестации к дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе.

Промежуточная аттестация по итогам освоения курса учащихся проводится с целью подведения итогов обучения по дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программе в форме: Тест. Сдача контрольных нормативов.

Аттестация учащихся Центра рассматривается педагогическим коллективом, как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Порядок аттестации учащихся включает в себя:

- промежуточную аттестацию по окончании изучения разделов года обучения;
- промежуточную аттестацию по итогам освоения курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе.

В зачет аттестации входит участие и призовые места в выставках, конкурсах, различного уровня.

### ***Критерии оценки результатов***

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по 3 уровням: высокий, средний, низкий.

*Низкий уровень:* от 50 % освоения программного материала и менее, удовлетворительное владение теоретической информацией по темам, умение пользоваться полученными знаниями при выполнении упражнений, участие в соревнованиях, пассивное участие в беседах.

*Средний уровень:* от 51 % до 79 % освоения программного материала, достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение

самостоятельно пользоваться полученными знаниями на занятиях по самбо, участие в соревнованиях, организации и проведении акций.

*Высокий уровень:* от 80% до 100 % освоения программного материала, свободное владение теорией, умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями на занятиях по самбо, соблюдать правила ТБ, участвовать в соревнованиях, применять полученную информацию на практике, помогать новичкам.

Периодичность и формы проведения аттестации учащихся представлены в таблицах «Этапы аттестации учащихся».

### Этапы аттестации учащихся

<b>Виды аттестации, сроки проведения</b>	<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>КИМ</b>
Входящий контроль. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности и учащихся	Введение в деятельность.	Тест. Контрольные нормативы.	Приложение 2 в УМК
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка освоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Наблюдение	Приложение 3 в УМК
Промежуточная аттестация. Апрель	Определить уровень усвоения программного материала	Практические и теоретические навыки, умения.	Тест. Контрольные нормативы	Приложение 4, 5, 6 в УМК

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно – правовые документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства образования и науки Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п.
8. Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства образования и науки России № 845, Минпросвещения России № 369 от 30 июля 2020 г. «Об утверждении порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

12. Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года».

13. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп» [Электронный ресурс].- Режим доступа: [https://olimp-komi.profiedu.ru/upload/proeduolimp\\_komi\\_new/files/32/72/327233e25569b6276ddb3e8090d97869.pdf](https://olimp-komi.profiedu.ru/upload/proeduolimp_komi_new/files/32/72/327233e25569b6276ddb3e8090d97869.pdf)

### **Список литературы для педагога**

1. Васов К.М., Кудрявцев Д. В. Борьба самбо. Техника и методика обучения.- «ОмГТУ» 2010г.
2. Свищев И.Д., Ф.Э. Жердев. «Борьба (самбо, дзюдо)», МОУ ДОД «ДЮСШ» г. Кандалакша Мурманской области, 2009 г.
3. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО/Под редакцией С.Е. Табакова.-Изд.5-е, испр. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Харлампиев А.А Система самбо – М.: «Фаир-пресс», 2004г.

#### *Электронные ресурсы для педагогов:*

1. [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB)
2. <https://sambo.ru/>

### **Список литературы для учащихся**

#### *Электронные ресурсы для учащихся:*

1. [https://vk.com/sambo\\_federation](https://vk.com/sambo_federation)

# **ПРИЛОЖЕНИЕ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС****Календарно-тематическое планирование**

Календарно-тематический план

к программе

«ОФП с элементами самбо»

<b>Раздел программы</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Содержание занятий (Т/П)</b>	<b>Дата проведения (число, месяц, год)</b>	<b>Дата проведения (по факту)</b>
<b>Вводное занятие</b>	«Организационное занятие». Устная работа.	1	1 – Т		
	«Организационное занятие».	1	1 – П		
	«Входящий контроль».	1	1 – П		
	«Входящий контроль».	1	1 – П		
<b>Акробатические элементы</b>	Знакомство с простейшими акробатическими элементами. Устная работа.	1	1 – Т		
	Знакомство с простейшими акробатическими элементами.	1	1 – П		
	Отработка простейших акробатических элементов.	1	1 – П		
	Отработка простейших акробатических элементов.	1	1 – П		
	Знакомство с простейшими акробатическими элементами. Устная работа.	1	1 – Т		
	Знакомство с простейшими акробатическими элементами.	1	1 – П		
	Отработка простейших акробатических элементов.	1	1 – П		
	Отработка простейших акробатических элементов.	1	1 – П		
<b>Техника самостраховки</b>	Изучение и отработка техники самостраховки. Устная работа	1	1 – Т		
	Изучение и отработка техники самостраховки.	1	1 – П		

	Отработка техники самостраховки.	1	1- П		
	Отработка техники самостраховки.	1	1 – П		
	Изучение и отработка техники самостраховки. Устная работа.	1	1 – Т		
	Изучение и отработка техники самостраховки.	1	1 – П		
	Отработка техники самостраховки.		1- П		
	Отработка техники самостраховки.		1 – П		
<b>Техника борьбы в стойке</b>	Изучение и отработка техники борьбы в стойке. Устная работа.	1	1 – Т		
	Изучение и отработка техники борьбы в стойке.	1	1 – П		
	Отработка техники борьбы в стойке.	1	1 – П		
	Отработка техники борьбы в стойке.	1	1 – П		
	Изучение и отработка техники борьбы в стойке. Устная работа.	1	1 – Т		
	Изучение и отработка техники борьбы в стойке.	1	1 – П		
	Отработка техники борьбы в стойке.	1	1 – П		
	Отработка техники борьбы в стойке.	1	1 – П		
<b>Техника борьбы лёжа</b>	Изучение и отработка техники борьбы лёжа. Устная работа.	1	1 – Т		
	Изучение и отработка техники борьбы лёжа.	1	1 – П		
	Отработка техники борьбы лёжа.	1	1 – П		
	Отработка техники борьбы лёжа.	1	1 – П		
	Изучение и отработка техники борьбы лёжа. Устная работа.	1	1 – Т		
	Изучение и отработка техники борьбы лёжа.	1	1 – П		
	Отработка техники борьбы лёжа.	1	1 – П		
<b>Простейшие способы</b>	Изучение и отработка техники простейших способов защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек. Устная работа.	1	1 – Т		

<b>самозащиты от захватов и обхватов</b>	Изучение и отработка техники простейших способов защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.	1	1 – П		
	Отработка техники простейших способов защиты от захватов и обхватов.	1	1 – П		
	Отработка техники простейших способов защиты от захватов и обхватов.	1	1 – П		
	Изучение и отработка техники простейших способов защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек. Устная работа.	1	1 – Т		
	Изучение и отработка техники простейших способов защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.	1	1 – П		
	Отработка техники простейших способов защиты от захватов и обхватов.	1	1 – П		
	Отработка техники простейших способов защиты от захватов и обхватов.	1	1 – П		
<b>Подвижные игры</b>	История возникновения русских национальных подвижных игр. Устная работа.	1	1 – Т		
	История возникновения русских национальных подвижных игр.	1	1 – П		
	Русские национальные подвижные игры.	1	1 – П		
	Русские национальные подвижные игры.	1	1 – П		
	История возникновения коми национальных подвижных игр. Устная работа	1	1 – Т		
	История возникновения коми национальных подвижных игр.	1	1 – П		
	Коми национальные подвижные игры.	1	1 – П		
	Коми национальные подвижные игры.	1	1 – П		
<b>Досуговые и приятия (варвоспитательные мероприятия)</b>	Организация досуг. Устная работа.	1	1 – Т		
	Организация досуг.	1	1 – П		
	Духовно-нравственное воспитание. Устная работа.	1	1 – Т		
	Духовно-нравственное воспитание.	1	1 – П		

<b>раздел)</b>	Эстетическое воспитание. Устная работа.	1	1 – Т		
	Эстетическое воспитание.	1	1 – П		
	Гражданское воспитание. Устная работа.	1	1 – Т		
	Гражданское воспитание.	1	1 – П		
	Ценности научного познания. Устная работа.	1	1 – Т		
	Ценности научного познания.	1	1 – П		
	ЗОЖ и экологическое воспитание. Устная работа.	1	1 – Т		
	ЗОЖ и экологическое воспитание.	1	1 – П		
	Патриотическое воспитание. Устная работа.	1	1 – Т		
	Патриотическое воспитание.	1	1 – П		
	Трудовое воспитание. Устная работа.	1	1 – Т		
	Трудовое воспитание.	1	1 – П		
<b>Промежуточная аттестация</b>	Тест.	1	1 – П		
	Контрольные нормативы.	1	1 – П		
<b>Итоговое занятие</b>	Подведение итогов учебного года	1	1 – Т		
	Подведение итогов учебного года	1	1 – Т		

**Контрольно – измерительные материалы  
Входящий контроль**

**Цель:** Определение уровня исходной подготовки учащихся.

**Время выполнения работы:**

1. Вводный инструктаж педагога об особенностях работы – 20 минут;
2. Тест – 20 минут.
3. Практическая работа – 40 минут;

На выполнение всей работы отводится – 80 минут.

**1. Теоретическая часть. Форма – тест.**

На первом занятии учащиеся выполняют тест. Педагог даёт разъяснительные комментарии.

**2. Практическая работа. Форма – контрольные нормативы.**

Задание 1 – педагог проводит ТБ по выполнению нормативов. Учащимся совместно с педагогом выполняют разминку.

Задание 2 – учащиеся сдают нормативы.

Задание 2 – выполняется заминка совместно с педагогом. Запись в листе контроля, подведение итогов.

**Лист контроля**

Фамилия, имя учащегося	Критерии		Итог
	Сформированность самостоятельности	Сформированность специальных ЗУНов	
1.			

**Критерии**

**Сформированность самостоятельности:**

1 – Низко самостоятельный, все время ждет помощи, одобрения, не видит своих ошибок.

2 – Средне самостоятельный, выполняет задание сам, а при проверке ориентируется на других учащихся и делает так, как у них.

3 – Высоко самостоятельный учащийся, сам берется за выполнение любого задания.

**Сформированность специальных ЗУНов:**

1 – Низкий уровень знаний: учащийся не может выполнить нормативы.

2 – Средний уровень знаний: учащийся выполняет нормативы по средней шкале.

3 – Высокий уровень знаний: учащийся выполняет нормативы по высокой шкале.

**Итог:**

1-2 балла – Низкий уровень: ребенок не готов к дальнейшему обучению по программе.

3-4 балла – Средний уровень: ребенок готов к дальнейшему обучению

по программе, но нуждается в помощи педагога.

5-6 баллов – Высокий уровень: ребенок в полной мере готов к дальнейшему обучению по программе.

### Тест

1. Что такое самбо? Это борьба, которая учит защищаться и применять разные приемы, чтобы победить соперника.
2. Как называется куртка самбиста? Самбовка.
3. Какого цвета бывает форма? Форма самбиста красная или синяя.
4. Почему самбо полезно? Оно развивает силу, выносливость, гибкость и учит дисциплине.
5. Что такое борцовки? Это специальная обувь самбиста.
6. Зачем самбисту шорты? Шорты короткие и удобные, чтобы не мешать бороться и делать броски.
7. Учит ли самбо только драться? Нет, самбо учит самозащите и непадению, и воспитывает характер.
8. Что нужно делать чтобы победить? Нужно хорошо знать приемы борьбы и быть сильным.
9. Что помогает самбо развивать, кроме силы? Оно развивает концентрацию, уважение к сопернику и помогает справляться с эмоциями.
10. Можно ли назвать самбо боем без оружия? Да, самбо - боевое искусство, которое учит самообороне, сочетая разные виды борьбы.

### Текущий контроль успеваемости на занятии

**Цель:** Определение уровня понимания изучаемого материала и уровня приобретенных умений и навыков.

**Форма:** наблюдение.

#### Универсальный лист контроля.

Ф. И. учащегося	Теоретические знания	Практические умения и навыки	Итог

#### Уровни оценивания работы:

3 – высокий;

2 – средний;

1 – низкий.

#### Итог:

5 - 6 баллов – высокий уровень;

3 – 4 балла – средний уровень;

2 и менее балла – низкий уровень.

#### Критерии

##### Практические умения и навыки

3 – учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными занятием;

2 – объем усвоенных учащимся умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ ;

1 – учащийся овладел менее чем  $\frac{1}{2}$  предусмотренных умений и навыков.

## **Промежуточная аттестация**

**Форма контроля:** сдача нормативов. Тест.

**Цели:** Определить уровень усвоения программного материала за учебный год. Проследить спортивный рост учащихся; проанализировать умения использовать полученные знания при выполнении различных упражнений и приёмов. Проанализировать результаты работы за год.

**Уровни:**

3 – высокий;

2 – средний;

1 – низкий.

**Итог (сложение баллов по критериям):**

22 – 27 баллов – высокий уровень;

16 – 21 баллов – средний уровень;

15 и менее баллов – низкий уровень.

### **Критерии**

**Знание специальной терминологии**

3 – знание специальной терминологии в полной мере;

2 – знание специальной терминологии в достаточной мере;

1 – знание специальной терминологии в недостаточной мере.

**Умение выполнять технические приемы самбо**

3 – умение выполнять технические приемы самбо;

2 – умение выполнять технические приемы самбо с некоторыми ошибками;

1 – не умение выполнять технические приемы самбо.

**Умение применять тактическое мышление**

3 – умеют применять тактическое мышление;

2 – умеют тактическое мышление с помощью педагога;

1 – не умеют применять тактическое мышление.

**Владение основными приемами и контрприемами в самбо**

3 – владеют основными приемами и контрприемами в самбо в полной мере;

2 – владеют основными приемами и контрприемами в самбо в достаточной мере;

1 – владеют основными приемами и контрприемами в самбо в недостаточной мере.

### Тест по пройденным темам

1. Назовите 2 акробатических элемента в самбо. (кувырок вперед, назад)
2. Назовите комплекс навыков безопасного падения и смягчения ударов о ковер (группировка, перекаты, отбивы ладонями.)
3. Какая стойка является базовой в самбо?(средняя стойка(полуприсед))-наиболее устойчива и подвижна.
4. Какие захваты используются в самбо? разнообразные: за рукава сверху, снизу, под локти, на груди, на поясе(спереди, сзади)за ногу снаружи.
5. Как правильно стоять в самбо? Ноги на ширине плеч(или чуть шире)согнуты в коленях, центр тяжести низко, спина прямая, руки готовы к действию.
6. Основные виды бросков в самбо? Броски ногами(подсечки, зацепы, обвивы) руками(броски с помощью рычага, захватов), туловищем(броски наклоном)
7. Что такое партер? Борьба в положении лежа, сидя, или стоя на коленях.
8. Зачем переводить в партер? Чтобы перейти от броска к удержанию или болевому приему и завершить схватку.
9. Какие зоны разрешены для захватов? За куртку и пояс.
10. Как правильно сделать захват для броска? Захват должен быть крепким, не сковывать движений.

**Контрольные нормативы**

Контрольное упражнение		Возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10 - 12	22	13	10	13	7	5
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		162	142	128	152	132	118
	Наклон вперёд из положения стоя на скамье		+8	+4	+2	+11	+5	+3
	Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь (см.)		+10	+8	+6	+11	+10	+8
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)		43	33	26	37	28	23
Специальная физическая подготовка	Стойка на лопатках	10 - 12	Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения	Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения
	Прыжки на скакалке с вращением вперёд (количество раз за 1 мин.)		80	70	60	90	80	70
	Упражнение «Мостик»		Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения	Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения
	Вставание на борцовский мост.		Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения	Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения
	Кувырок вперёд в группировке.		Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения	Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения
	Кувырок назад в группировке.		Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения	Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения

	Пережат на спину с самостраховкой		Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения	Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения
	Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой		Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения	Выполнение упражнения	При выполнении упражнения имеются недочёты	Невыполнение упражнения
Техническая подготовка	Техническая программа	<b>10 - 12</b>	без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками	без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками
			без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками	без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками
			без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками	без ошибок	с некоторыми недочётами	с ошибками

Протокол промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе \_\_\_\_\_  
 «ОФП с элементами самбо» \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_ № группы \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (кол-во баллов)	Практический материал (кол-во баллов)			Итог (сумма баллов)	Общий уровень освоения программы (Высокий, средний, низкий)	Результаты входящей диагностики (Высокий, средний, низкий)	Динамика (увеличена, снижена, стабильна)
		Знание специальной терминологии	Умение выполнять технические приемы самбо	Умение применять тактическое мышление	Владение основными приемами и контрприемами в самбо				
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., % «С» - чел., % «Н» - чел., %

По результатам промежуточной аттестации:

\_\_\_\_\_ учащихся (%) переведены на \_\_\_\_\_ год обучения; \_\_\_\_\_ учащихся (\_\_\_\_%) оставлены на повторный курс обучения по программе; \_\_\_\_\_ учащихся (\_\_\_\_%) завершили обучение. Решение педагогического совета от \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_

Расшифровка подписи (ФИО) \_\_\_\_\_

Расшифровка подписи (ФИО) \_\_\_\_\_