МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106 г. ЧЕЛЯБИНСКА»
(МБОУ «СОШ № 106 г. Челябинска)
Грибоедова ул., д.35, г. Челябинск, 454071, тел.(351) 772-80-20, факс 772-84-84,
E-mail: schoolchel106@bk.ru Сайт: htpp://shkola106chel.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» мая 2023
протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 106
Челябинска»
_____ Е.А. Дудкина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106 Г. ЧЕЛЯБИНСКА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106 Г. ЧЕЛЯБИНСКА" DN: C=RU, S=Челябинская область, STREET="Грибоедова, 35", L=Челябинск, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106 Г. ЧЕЛЯБИНСКА""", ОГРН=1027403775607, СНИЛС=01516503408, ИНН ЮЛ=7452019928, ИНН=744705596216, E=schoolchel106@bk.ru, G=Елена Анатольевна, SN=Дудкина, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "" СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106 Г. ЧЕЛЯБИНСКА"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.05.27 20:50:33+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо»

Возраст обучающихся: 7–12 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень освоения: базовый

Автор-составитель: Усачёв
Алексей Владимирович,
учитель физической культуры

Челябинск, 2023

Оглавление

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»..... 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. ОБУЧЕНИЕ 6
1.2.1. Цель и задачи программы 6
1.2.2. Содержание программы..... 7
1.2.3. Планируемые результаты..... 23
1.3. ВОСПИТАНИЕ 25
1.3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания 25
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» 27
2.1. ОБУЧЕНИЕ 27
2.1.1. Календарный учебный график 27
2.1.2. Условия реализации программы 28
2.1.3. Формы аттестации 33
2.1.4. Оценочные материалы 34
2.1.5. Методические материалы..... 37
2.2.ВОСПИТАНИЕ 47
2.2.1. Формы и методы воспитания..... 47
2.2.2. Условия воспитания, анализ результатов..... 49
2.2.3. Календарный план воспитательной работы 51
2.3.Список литературы. 53
Приложение 56

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Самбо» относится к программам физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на укрепление здоровья молодого поколения, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям избранного вида спортивной специализации.

Актуальность программы. В последнее время наблюдается снижение физической активности у детей, что приводит к проблемам со здоровьем, сильная зависимость от гаджетов пагубно сказывается на психическом и эмоциональном состоянии детей и подростков, снижению умственных способностей. Большая занятость родителей приводит к тому, что дети часто остаются, предоставлены сами себе, что является одним из факторов роста числа правонарушений среди несовершеннолетних.

В рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», которые направлены на поддержку и развитие способностей и талантов детей и молодежи, в Российской Федерации реализован комплекс мероприятий по развитию дополнительного образования детей, одним из которых является создание Всероссийского проекта «Самбо в школу». Проект ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравстенного воспитания молодого поколения. Как отметил президент Всероссийской и Европейской федерации самбо Сергей Елисеев: «К самбо должны относиться как к национальному достоянию. Дети должны знать историю самбо, гордиться ей». А знание приемов самозащиты необходимы каждому. «Мы не учим детей бороться, делать броски. Мы учим их правильно падать, освобождаться от захватов и как себя вести в экстремальных ситуациях».

Программа «Самбо» МБОУ «СОШ № 106 г. Челябинска, соответствует поставленным целям национальных проектов. Программа привлечет детей и подростков к ведению здорового образа жизни, приобщит молодёжь к национально-культурным ценностям и традициям России. Программа рассчитана на три года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, она также обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы. В 2003 году самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации (Решение коллегии Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту «О состоянии и мерах по развитию самбо в Российской Федерации» №3/3 от 23.04.2003). Осваивая искусство

самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, способность быстро принимать правильные решения, а также укрепляют свое здоровье.

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.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность программы «Самбо», обусловлена, прежде всего, необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности через занятия самбо. Занимаясь таким видом спорта, как самбо, подростки постепенно приобретают уверенность в своих силах, у нихзакладываются морально-нравственные нормы через выполнение правил дисциплины, что в данном виде спорта является неукоснительным правилом, самооценки своих действий, формирование навыков взаимопомощи. Также программа позволяет создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья детей, их постепенную социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, способствует формированию общей культуры.

Адресат программы. Основной контингент составляют обучающиеся с 7 до 12 лет.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения образовательной программы «Самбо» - 3 года.

На весь период обучения запланировано 648 часов:

- 1 год обучения: 216 часов в год
- 2 год обучения: 216 часов в год
- 3 год обучения: 216 часов в год

Форма обучения – очная.

Уровень программы - базовый

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации программы – традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение всего срока обучения. Возможно применение электронного обучения и дистанционных технологий.

Организационные формы обучения.

Основная *организационная форма обучения – занятие.*

Занятия проводятся по группам, сформированным из учащихся разных возрастов и с постоянным составом.

Наполняемость в группах составляет:14 человек

Воспитательный потенциал программы реализуется через соблюдение на занятии общепринятых норм поведения, правила общения с педагогом и сверстниками, включение в занятия игровых процедур которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа каждое. Продолжительность одного академического часа равна 45 минут.

Во время занятий предусматриваются обязательные перерывы на отдых согласно САНПиН (15 минут)

Комплектование группы 1 года обучения осуществляется из всех желающих. Ежегодно учащиеся предоставляют медицинскую справку о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям самбо.

Перевод учащихся в группы 2, 3 годов обучения обуславливается выполнением ряда показателей: стаж обучения, выполнение контрольных нормативов, уровень спортивных результатов. Учащиеся, проявившие выдающиеся способности, могут проходить обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренному обучению в пределах осваиваемой дополнительной общеобразовательной программы.

Данная программа может быть реализована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов с учетом их особенностей психофизического развития с предоставлением медицинской справки о допуске и разрешении посещения занятий.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов может проходить по индивидуальному учебному плану.

1.2. ОБУЧЕНИЕ

1.2.1. Цель и задачи программы

Цель программы – содействие формированию здоровой всесторонне развитой личности с устойчивой потребностью в физических упражнениях с младшего школьного возраста через приобщение учащихся к изучению основ борьбы самбо.

Задачи:

Метапредметные:

- развитие интереса к занятиям по самбо;
- развитие самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- развитие коммуникативных навыков.

Предметные:

- обучение технике выполнения специальных физических упражнений;
- ознакомление с базовой терминологией самбо;
- обучение тактико-техническим приемам самбо;
- ознакомление с методами самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.

1.2.2. Содержание программы
Учебный план первого года обучения

Название разделов	Количество часов	Теория	Практика	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Формы аттестации / контроля	Оборудование
I. Введение. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо	**2**	**2**	**-**	2									Наблюдение	
II. Теоретическая подготовка	**6**	**6**	**-**										Наблюдение, опрос	
1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	1		1										
2. Зарождение и развитие борьбы самбо	1	1			1									
3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1				1								
4. Влияние занятий самбо на строение и функции организма	1	1					1							
5. Правила соревнований. Места занятий, оборудование,инвентарь	1	1						1						
6. Основы техники и тактики самбо. Моральная и психологическая подготовка борца	1	1							1					
III. Общая физическая подготовка	**108**	**9**	**99**	12	13	13	13	10	12	13	12	10	Наблюдение, сдача нормативов	Стенка гимнастическая, турник навесной для гимнастической стенки, маты гимнастические,

														канат для перетягивания.
IV.Специальная физическая подготовка	**44**	**4**	**40**										Сдача нормативов	Ковер самбо, маты гимнастические, тренажер кистевой, мяч набивной
1. Сложно-координационные упражнения для борьбы	16	1	15	2	2	2	2		2	2	2	2		
2. Простейшие формы борьбы	14	1	13		2	2	2	2	2	2	2			
3. Самостраховка	14	1	13	2	2	2	2	2	2	2				
V. Технико-тактическая подготовка	**46**	**4**	**42**										Показательные выступления	Ковер самбо, манекен тренировочный для борьбы
4. Основные положения в самбо	12	1	11	3	2	2	1	1	1	1	1			
5. Приемы самбо в партере	12	1	11		2	2	1		2	2	3			
6. Приемы самбо в стойке	12	1	11		2	2	2	2	2	2				
7. Тренировочные задания	10	1	9							2	4	4		
VI. Контрольно-переводные испытания	**6**	**1**	**5**	2			2					2	Сдача нормативов	
VII.Соревновательная деятельность	**10**	**-**	**10**					2				2	Протоколы соревнований	Ковёр самбо
Итого:	**222**	**26**	**196**	**24**	**26**	**26**	**26**	**20**	**24**	**26**	**24**	**20**		

Учебный план второго года обучения

Название разделов	Количество часов	Теория	Практика	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Формы аттестации / контроля	Оборудование
I.Введение. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо	**2**	**2**	-	2									Наблюдение	
II. Теоретическая подготовка	**4**	**4**	-										Наблюдение, опрос	
1.Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	1		1										
2.Зарождение и развитие борьбы самбо	1	1		1										
3.Терминология, применяемая в борьбе самбо.	1	1			1									
4.Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1				1								
III.Общая физическая подготовка	**54**	**4**	**50**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	Сдача нормативов	Стенка гимнастическая, турник навесной для гимнастической стенки, маты гимнастические, канат для перетягивания.
IV.Специальная физическая подготовка	**72**	**4**	**68**	8	8	8	8	8	8	8	8	8	Сдача нормативов	Ковер самбо, маты гимнастические, тренажер кистевой, мяч

														набивной
V.Технико-тактическая подготовка	**72**	**5**	**67**										Показательные выступления	Ковёр самбо, манекен тренировочный для борьбы
1.Приемы самбо в партере	31	2	29	2	5	5	4	2	4	6	3			
2.Приемы самбо в стойке	31	2	29	1	5	5	3	3	3	5	6			
3.Тренировочные задания	10	1	9	1	1	1	1	1	1	1	1	2		
VI.Контрольно-переводные испытания	**6**	1	**5**	2			2					2	Сдача нормативов	
VII.Соревновательная деятельность	**12**	1	**11**				2		2			2	Протоколы соревнований	Ковёр самбо
Итого:	**222**	**21**	**201**	**24**	**26**	**26**	**26**	**20**	**24**	**26**	**24**	**20**		

Учебный план третьего года обучения

Название разделов	Количество часов	Теория	Практика	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Формы аттестации / контроля	Оборудование
I.Введение. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо	**2**	**2**	**-**	2									Наблюдение	
II.Теоретическая подготовка	**4**	**4**	**-**										Опрос, наблюдение	
1.Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	1		1										
2.Зарождение и развитие борьбы самбо	1	1		1										
3.Терминология, применяемая в борьбе самбо.	1	1			1									
4.Правила соревнований. Места занятий, оборудование,инвентарь	1	1				1								
III.Общая физическая подготовка	**45**	**3**	**42**	5	5	5	5	5	5	5	5	5	Сдача нормативов	Стенка гимнастическая ,турник навесной для гимнастической стенки, маты гимнастические, канат для перетягивания.
IV.Специальная физическая подготовка	**63**	**1**	**62**	7	7	7	7	7	7	7	7	7	Сдача нормативов	Ковер самбо, маты

														гимнастические, тренажер кистевой, мяч набивной
V.Технико-тактическая подготовка	**88**	**4**	**84**										Показательные выступления	Ковёр самбо, манекен тренировочный для борьбы
1.Приемы самбо в партере	34	1	**33**	2	5	5	4	3	4	6	4	1		
2.Приемы самбо в стойке	34	1	**33**	2	4	6	4	3	4	6	5			
3.Тренировочные задания	20	1	**19**	2	2	2	2	2	2	2	3	3		
VI.Контрольно-переводные испытания	**6**	**1**	**5**	2			2					2	Сдача нормативов	
VII.Соревновательная деятельность	**14**	1	**15**		2		2		2			2	Протоколы соревнований	Ковёр самбо
Итого:	**222**	**16**	**206**	**24**	**26**	**26**	**26**	**20**	**24**	**26**	**24**	**20**		

Содержание учебного плана
Первый год обучения

Теоретическая подготовка

Тема 1. ***Физическая культура как средство всестороннего развития личности.***

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных самбистов, приступивших к тренировкам. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 2. ***Зарождение и развитие борьбы самбо***

Выдающиеся самбисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

Тема 3. ***Гигиена, закаливание, питание и режим борца***

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 4. ***Влияние занятий самбо на строение и функции организма***

Тема 5. ***Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь***

Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Спортивная форма самбиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры.

Тема 6. ***Основы техники и тактики самбо. Моральная и психологическая подготовка борца***

Общая физическая подготовка

Теория: Общая физическая подготовка юных самбистов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Практика:

- Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук, элементы спортивной ходьбы;
- Бег обычный, бег, высоко поднимая колени, забрасывая голени назад;
- Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами с изменением направления, темпа и ритма;
- Кувырки вперед и назад, кувырки в полете, колесо;
- Подвижные игры и эстафеты, спортивные игры: футбол, пионербол.

Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка, краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Техника выполнения специальных упражнений, соответствующих году обучения.

Практика:

- Упражнение в упоре и на мосту. Забегания. Перевороты;
- Простейшие формы борьбы: отталкивание руками, игры с отрывом соперника от ковра, игры за овладение обусловленным предметом, перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу и упираясь ногами и руками. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение;
- Самостраховка: падение (на левый бок, на правый бок, на спину; падение кувырком через плечо; падение через партнера, стоящего на четвереньках, стоя к партнеру лицом, спиной; падение через руку стоящего партнера); захваты (атакующие, вспомогательные, защитные).

Технико-тактическая подготовка

Тема 1. ***Основные положения в самбо***

Теория:

- Изучение стойки борца: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая;
- Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост;
- Захваты: классический, верхний, за два отворота, за два рукава, односторонние, обоюдные;
- Положения в начале схватки и в конце схватки, формы приветствия.

Практика: Отработка перечисленных положений.

Тема 2. ***Приемы борьбы в партере***

Теория: Изучение техники выполнения приемов: Удержания. Просмотр видеороликов, наглядных пособий.

Практика: Отработка данных приемов слитно и по частям.

Тема 3. ***Приемы самбо в стойке***

Теория: Изучение техники выполнения приемов: подсечки, подножки, броски, скручивания. Просмотр видеороликов и наглядных пособий.

Практика: отработка приемов слитно и по частям.

Тема 4. ***Тренировочные задания***

*Теория***:** Изучение техники выполнения тренировочных заданий по решению эпизодов схватки в стойке: осуществление захватов, передвижения с партнером, выталкивание партнера за пределы ковра, перетягивание партнера, отрыв партнера от ковра, выведение партнера из равновесия в обоюдном захвате, выполнение изучаемых приемов на оценку. Освоение способов освобождения от захватов. Маневрирование с задачей не дать сопернику осуществить определенный захват. Маневрирование с задачей перейти с одного захвата на другой.

Практика: Выполнение заданий по решению эпизодов схватки в стойке и партере.

Контрольно - переводные испытания

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка (б)					
	8-10	5-7	1-4	8-10	5-7	1-4
Общая физическая подготовка						
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	13	9	6
Прыжок в длину с места, см	200	175	145	190	165	135
Техническая подготовка						

	5	4	3
Исходное положение «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке

Соревновательная деятельность

На протяжении первого года обучения, предполагается участие рябят в соревнованиях институцианального уровня, таких как:

- закрытые соревнования объединения «Самбо», приуроченные празднованию Дня героев Отечества;
- «День борьбы» и тд.

Возможно и участие в соревнованиях муниципального уровня, это зависит от уровня готовности юного спортсмена.

Второй год обучения

Теоретическая подготовка

Тема 1**. *Физическая культура как средство всестороннего развития личности.***

- Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных самбистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.
- Основы здорового образа жизни
- Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 2. ***Зарождение и развитие борьбы самбо***

Выдающиеся самбисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

Тема 3. ***Терминология, применяемая в самбо***

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

Тема 4. ***Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь***

Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Спортивная форма самбиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры.

Общая физическая подготовка

Теория: Общая физическая подготовка юных самбистов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Практика:

- Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением в процессе ходьбы и бега упражнений для различных групп мышц. Построение и перестроение в движении и т.п.;
- Простейшие акробатические упражнения, кувырки, кульбиты, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнений;

- Бег на 30 и 60 метров;
- «Челночный бег» 3х10 м;
- Прыжки в длину с места и разбега. Спортивные игры: футбол, пионербол;
- Подвижные игры с элементами единоборств, эстафеты;
- Упражнения на гибкость, ловкость, силу, быстроту и выносливость. Имитационные, подготовительные, подводящие упражнения;
- Упражнения с партнером.

Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие определенных физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для самбо действий, непосредственно обеспечивающих овладение мастерством борьбы.

Практика:

- Акробатические упражнения: группировка сидя, в приседе, лежа на спине; из упора присев перекат назад и перекатом вперед - группировка сидя; перекаты в сторону из упора, стоя на одном колене; перекат назад из упора присев; кувырок вперед из упора присев в положение сидя в группировке; из упора присев кувырок вперед в упор присев; стойка на мосту; кувырок вперед - прыжок вверх; два кувырка вперед, кувырок назад; кувырок вперед, ноги скрестно и поворот кругом; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа на спине; «шпагат» с опорой на руки; стойка на голове;
- Упражнения с сопротивлением: перетягивание в парах одной и двумя руками сидя и стоя; выталкивание с площади ковра грудью, спиной, боком; борьба за захват; борьба, стоя на одной ноге; борьба с одним захватом; борьба за площадь ковра, за отрыв партнера от ковра, мата;
- Упражнения на гибкость с партнером;
- Упражнения с тренировочным манекеном: поднимание манекена, лежащего на ковре, броски манекена на время, движение на мосту с манекеном.

Технико-тактическая подготовка

Тема 1. ***Приемы самбо в партере***

Теория: Изучение техники выполнения приемов: удержания, болевые. Просмотр видеороликов и наглядных пособий.

Практика: Отработка приемов слитно и по частям; Совершенствование техники выполнения приемов.

Тема 2***. Приемы борьбы в стойке.***

Теория: Изучение техники выполнения приемов: подсечки, подножки, броски, скручивания.

Практика: Отработка данных приемов слитно и по частям. Совершенствование техники выполнения приемов.

Тема 3. ***Тренировочные задания***

Учебный материал данной темы направлен на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры борьбы.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением.

Практика: Выполнение тренировочных заданий по решению эпизодов схватки в партере с использованием положения моста: удержание захватом руки и шеи сбоку, удержание захватом шеи с плечом.

Подготовка благоприятных условий для проведения приемов: выведение из равновесия, сковывание, скручивание, использование движения противника и прилагаемых им усилий.

Контрольно-переводные испытания

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	8-10	5-7	1-4	8-10	5-7	1-4
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	13	9	6
Прыжок в длину с места, см	200	175	145	190	165	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0
Техническая подготовка						
	8-10		5-7		1-4	
Исходное положение «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	

Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов)	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Соревновательная деятельность

На протяжении второго года обучения, предполагается участие рябят в соревнованиях муниципального уровня, таких как:

– Первенство г. Челябинска по самбо среди юношей и девушек 12-14 лет;

– Открытый фестиваль города Челябинска «Богатыри Урала» по спортивному самбо, боевому самбо и самбо профи микс и т.д.

На втором году обучения юные спортсмены могут пробовать свои сылы в соревнованиях, турнирах и чемпионатах областного и регионального уровня, таких как:

– Открытый Кубок Урала по спортивному и боевому самбо;

–Первенство и чемпионат Челябинской области по самбо (мужчины и юниоры) и т.д.

Третий год обучения

Теоретическая подготовка

Тема 1. ***Физическая культура как средство всестороннего развития личности.***

Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных самбистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Основы здорового образа жизни

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 2. ***Терминология, применяемая в самбо***

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

Тема 3. ***Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь***

Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Спортивная форма самбиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры.

Общая физическая подготовка

Теория: Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки борца.

Практика:

- Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением в процессе ходьбы и бега упражнений для различных групп мышц. Построение и перестроение в движении и т.п.;
- Простейшие акробатические упражнения, кувырки, кульбиты, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнений. Бег на 30 и 60 метров;
- Прыжки в длину с места и разбега;
- Спортивные игры: футбол, пионербол;
- Подвижные игры с элементами единоборств, эстафеты;
- Упражнения для развития различных групп мышц с отягощениями;
- Упражнения на гибкость, ловкость, силу, быстроту и выносливость;
- Упражнения с партнером.

Специальная физическая подготовка

Это процесс двигательных и физических качеств направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека. СФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранном виде спорта.

Практика:

- Акробатические упражнения: кувырки из упора присев, кувырки через партнера, ходьба на руках, подъем разгибом;
- Упражнения для укрепления мышц шеи, движение в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо), с сидячим на бедрах партнером;
- Упражнения с тренировочным манекеном: поднимание манекена, лежащего на ковре, броски манекена на время, движение на мосту с манекеном.

Технико-тактическая подготовка

Тема 1. ***Приемы борьбы в партере***

Теория: Изучение техники выполнения переворотов на удержания, болевые, удушающие.

Практика: отработка приемов слитно и по частям.

Тема 2. ***Приемы борьбы в стойке***.

Теория: Изучение техники выполнения подсечек, подножек, бросков, скручиваний.

Практика: Отработка данных приемов слитно и по частям.

Тема 3. ***Тренировочные задания***

Теория: Тактика самбо: тактика ведения поединка с различными партнерами; сочетание приемов, умение отвечать на любую попытку партнера приемом, не дать возможности выполнять противнику технические действия, при этом самому стремиться выполнить прием. Уметь взять выгодный захват первому, вынудить партнера совершить ошибку и воспользоваться этим. Предугадывание вероятных действий противника.

Виды тактики: наступательная, контратакующая, оборонительная.

Практика: Выполнение тренировочных заданий.

Контрольно-переводные испытания

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,0	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		20
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		15
Прыжок в длину с места, см	215	205
Метание набивного мяча	15	12

(1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м		
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	16,0	12,5

Техническая подготовка			
	Оценка (б)		
	8-10	5-7	1-4
Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, Правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Соревновательная деятельность

На протяжении третьего года обучения, предполагается участие рябят в турнирах, соревнованиях и чемпионатах различного уровня, от муниципального до всероссийского таких как:

– Межрегиональный турнир по Самбо памяти Мастера спорта СССР Ермакова Е. А.;

– Первенство России по самбо среди юношей и девушек;

–Всероссийский онлайн - конкурс «Мир самбо» среди обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций и т.д.

1.2.3. Планируемые результаты

Предметные результаты.

Планируется, что после завершения *первого* года обучения учащиеся смогут овладеть следующими знаниями и умениями:

По теоретической подготовке **знать**: основные понятия о физической культуре и спорте; что такое гигиена и санитария; историю возникновения борьбы-самбо; спортивная форма самбиста, правила ухода за ней; оборудование и тренажеры; правила техники безопасности на занятиях по самбо; знать термины: «самбо», «стойка», «борцовский мост», «подножка», «подсечка», «зацеп», «захват», «бросок», «техника», «прием», «болевой прием», «защита».

По технико - тактической подготовке **знать**: основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом первого года обучения.

Уметь:

По теоретической подготовке: применять на практике программный материал, первого года обучения.

По технико - тактической подготовке:

- выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом первого года обучения;
- проводить тренировочные и соревновательные схватки на институциональном уровне;
- выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

Метапредметные результаты:

- проговаривать последовательность выполняемых действий;
- получать самостоятельно новые знания по истории развития самбо из дополнительных источников информации (лиература, интернет ресурсы);
- уметь, с помощью педагога, оценивать свои результаты

Предметные результаты.

Планируется, что после завершения *второго* года обучения учащиеся смогут овладеть следующими знаниями и умениями:

Знать:

По теоретической подготовке: основные гигиенические требования на занятиях самбо; профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; режим дня спортсмена, соблюдение рационального питания самбиста; профилактика вредных привычек; традиции национального вида спорта самбо; обязанности и права участников соревнований; знать термины: «высокая стойка», «низкая стойка», «передняя подножка», «задняя подножка», «передняя подсечка», «задняя подсечка», «зацеп снаружи», «зацеп изнутри», «зацеп стопой», «переворачивание», «подхват», «рычаг», «удержание».

По технико - тактической подготовке: основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом второго года обучения.

Уметь:

По теоретической подготовке: применять на практике программный материал второго года обучения.

По технико - тактической подготовке:

- выполнять на оценку основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом второго года обучения;
- проводить тренировочные и соревновательные схватки на муниципальном уровне;
- выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств.

Метапредметные результаты:

- уметь планировать и организовывать самостоятельную деятельность (учебную и досуговую);
- уметь ставить перед собой учебную цель и достигать ее;
- уметь самостоятельно анализировать и оценивать свои результаты;

Предметные результаты.

Планируется, что после завершения *третьего* года обучения учащиеся смогут овладеть следующими знаниями и умениями:

Знать:

По теоретической подготовке: развитие борьбы самбо, выдающиеся самбисты прошлого и настоящего; профилактика вредных привычек; обязанности и права участников соревнований; знать термины: «подхват изнутри», «рычаг логтя», «подсад», «удержание верхом», «удержание поперек», «удержание со стороны головы», «удержание с плеча», «удержание сбоку», «узел», «узел ногой», «узел поперек», «ущемление», «коронный прием».

По технико - тактической подготовке: основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом третьего года обучения.

Уметь:

По теоретической подготовке: применять на практике программный материал третьего года обучения.

По технико - тактической подготовке:

- составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником;
- проводить тренировочные и соревновательные схватки в соответствии с тактическим планом, предусматривающим ведение поединка: в разных стойках, в определенных захватах, в определенном темпе, в условиях силового давления, с различными противниками, в условиях активной защиты и т.п.;
- проводить «коронные» приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;
- проводить технико – тактические действия на протяжении всех схваток – в начале, середине и конце поединка;

- создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне «пассивности», повторных атак, у границы рабочей площади ковра;
- использовать усилия соперника в «зоне пассивности» с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;
- использовать «срывы» соперника в партер с целью получения технического преимущества;
- создавать видимость активной борьбы в «зоне пассивности», отключая руки соперника снизу;
- использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер;
- отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность;
- управлять и регулировать эмоциональные состояния, настраиваться на схватку с различными противниками.

Метапредметные результаты:

- устанавливать причинно-следственные связи, умозаключения;
- анализировать деятельность на турнирах и соревнованиях;
- организовывать совместную деятельность на основе сотрудничества, разрешать конфликты;

Одним из главных результатов освоения программы «Самбо» является участие учащихся в турнирах, чемпионатах и соревнованиях различного уровня.

1.3. ВОСПИТАНИЕ

1.3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитания является развитие взаимного уважения, самоопределения, социализации детей на основе социокультурных правил и норм поведения в интересах человека.

Задачи воспитания :

- формирование познавательной активности, культуры здорового образа жизни;
- формирование умения быстро принимать решение;
- формирование самооценки;
- формирование социальной ответственности за свои поступки;
- развитие способности самоорганизации своего свободного времени, досуга.

Ожидаемые результаты воспитательной деятельности:

Первого года обучения

- знать основные сведения из истории развития самбо в РФ;
- уважительно относиться к окружающим;
- формировать способность вести диалог;

- учиться выполнять различные социльные роли в коллективе (лидер, исполнитель)

Второго года обучения **:**

- сформировать устойчивую потребность в занятих спортом;
- уважительно относиться к окружающим;
- сформировать умение управлять своими эмоциями;
- уметь вести доброжелательный диалог;
- уметь выполнять различные социальные роли в коллективе (лидер, исполнитель);
- сформировать устойчивую потребность в развитие познавательных интересов и инициативы;

Третьего года обучения

- проявлять дисциплинированность и упорство при достижении поставленной цели;
- проявлять самообладание и самоконтроль;
- проявлять качества наставника по отношению к учащимся младшего возраста;

В результате воспитательной деятельности у детей происходят изменения в улучшении внимательности и сосредоточенности выполнения упражнений, в преодолении своих страхов и переживаний.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. ОБУЧЕНИЕ
2.1.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки контроля/ аттестации
1год обучения	1 сентября	25мая	37	111	222 (6 часов в неделю)	3 раза в нед. по 2 часа	Текущий контроль - сентябрь Промежуточная аттестация – декабрь, май
2 год обучения	1 сентября	25 мая.	37	111	222 (6 часов в неделю)	3 раза в нед. по 2 часа	Текущий контроль - сентябрь Промежуточная аттестация – декабрь, май
3 год обучения	1 сентября.	25 мая	37	111	222 (6 часов в неделю)	3 раза в нед. по 2 часа	Текущий контроль - сентябрь Промежуточная аттестация – декабрь, май

2.1.2. Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» необходим спортивный зал, оборудованный в соответствии с профилем деятельности, раздевалка, душевая комната, тренерская.

Перечень оборудования кабинета:

№ п/п	Наименование оборудования	количество, шт.
	Стол учительский	1
	Стул учительский	1
	Шкаф для дидактических материалов	1
	Шкаф для хранения спортивного инвентаря	1

В соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 октября 2015 г. № 932 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо» (приложение №11), а также письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 01 ноября 2021 года № АБ-1898/06 для проведения занятий по программе «Самбо» необходимо следующее оборудование:

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер самбо (6х6 м)	комплект	2
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2	Канат для перетягивания	штук	1
3	Манекен тренировочный	штук	1
4	Мат гимнастический	штук	7
5	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	5
6	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
7	Тренажер кистевой	штук	4
8	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
9	Электронные весы (до 150 кг)	штук	1
	Скакалки	штук	10
	Фитнес мяч		1

Перечень технических средств обучения

№ п/п	Наименование оборудования	количество, шт.
	Звуковые колонки	1
	Компьютер с монитором	1

	Точка доступа к сети Интернет	1

Информационное обеспечение

Наглядно-иллюстративный материал, печатные пособия

- демонстрационный материал
- иллюстративные материалы (альбомы со схемами, плакаты)
- учебно-наглядные пособия, наглядно-дидактические пособия
- презентации
- видеоматериалы в соответствии с содержанием обучения

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочный процесс проходит под руководством педагога дополнительного образования, владеющего основами техники самбо, систематически работающего над освоением передового педагогического опыта, с литературой по специальности.

Социальное партнерство

Организации	Задачи, решаемые в совместной работе	Предполагаемые формы работы
ГБУДО «Областная детско-юношеская спортивная школа»	Повышение квалификации педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности	Консультации, семинары, мастер-классы для ПДО
МАУДО «ДПШ»	Повышение квалификации педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности	Консультации, семинары, мастер-классы для ПДО
Общеобразовательные организации	Привлечение детей в дополнительное образование	Проведение мастер-классов по самбо
ФГБОУ ВО «УралГУФК»	Обеспечить положительную мотивацию к занятиям физкультурой и спортом	Пресс-конференция с ведущими тренерами, мастерами спорта по самбо

Требования техники безопасности

Общие требования безопасности.

1. К занятиям борьбой самбо допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по борьбе самбо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по борьбе самбо возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приемов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и самостраховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между учащимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

4. Занятия по самбо должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
5. В местах проведения занятий по самбо должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
6.Педагог и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации образовательного учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий чащиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования педагога.
9.Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.
Требования безопасности перед началом занятий.
1. На занятия учащийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
2. Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
3.Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнеру.
4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.
5. Во время занятий ношение очков запрещено.
6. Для предотвращения травм, учащиеся должны входить в зал только с разрешения педагога. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

Требования безопасности во время занятий.

1. Нельзя заниматься в спортивном зале без педагога. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде педагога. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по самбо:

- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
- не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- не допускается применение запрещенных приемов;
- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3. Особое внимание уделить страховке и самостраховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

5.Если партнер находиться в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

6. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приема при подаче сигнала партера о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковру или партеру.

7.Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения педагога.

8.Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнеру-недопустимы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

3.При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям

пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям педагога. Немедленно эвакуировать учащихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

Требования безопасности по окончанию занятий.

1. Убрать в отведѐнное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования к кадрам и материально-технической базе.

Требования к педагогическим кадрам, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительной общеразвивающей образовательной программе области физической культуры и спорта по виду спорта самбо для детей 7-12 лет (согласно профессиональному стандарту «Тренер», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 апреля 2014 г. No 193н):

- среднее профессиональное, либо высшее образование в области физической культуры и спорта;
- допускается среднее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

2.1.3. Формы аттестации

Цель контроля - обеспечение обратной связи, выявление уровня усвоения знаний обучающимися, который должен соответствовать обязательному минимуму по программе, и его коррекция.

В целом функция контроля состоит во всесторонней проверке результатов обучения:

- когнитивной (овладение знаниями и способами их применения);
- психологической (развитие личности);
- социальной (социальная адаптация).

Способом определения результативности станут входная диагностика, текущий контроль и промежуточная аттестация:

- *входная диагностика* позволяет определить степень сформированности физических способностей детей. Входная диагностика проводится в форме спортивного тестирования на первом занятии;
- *текущий контроль* проводится с целью определения степени освоения обучающимися учебного материала, определения готовности к восприятию нового материала, повышения ответственности и заинтересованности в обучении, выявления обучающихся отстающих и опережающих обучение. Текущий контроль проводится в течение всего учебного года в форме устного опроса и контрольного тестирования, наблюдения, и др.
- *промежуточная аттестация* проводится по окончании каждого года обучения.

Формы промежуточной аттестации: выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Результатом успешного освоения программы является освоение обучающимися знаний и умений, заложенных в программе, участие в соревнованиях, открытые занятия, мониторинг результатов обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, грамота, диплом, материал анкетирования и тестирования, фото, отзыв детей и родителей, и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, диагностическая карта, открытое занятие, показательные соревнования, портфолио, и др.

2.1.4. Оценочные материалы

Определение уровня достижения учащимися планируемых *предметных результатов* осуществляется с помощью контрольных нормативов, соответствующих возрасту и году обучения учащихся. (Приложение 5).

Сроки и форма фиксации результатов – конец первого полугодия учебного года.

Мониторинг метапредметных результатов

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Степень выраженности оцениваемого качества**	**Возможное число баллов**	**Методы диагностики**
Учебно – интеллектуальные умения:				
Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в выборе и анализе литературы	Достаточный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе со специальной литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1-4	
		Средний уровень – работает со специальной литературой с помощью педагога или родителей.	5-7	
		Высокий уровень – работает со специальной литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	8-10	
Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации	Достаточный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	

		Средний уровень – работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей.	5	
		Высокий уровень – работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	
Учебно – коммуникативные умения:				
Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Достаточный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при восприятии информации, идущей от педагога.	1-4	
		Средний уровень – воспринимает информацию не в полной мере, требуются дополнительные пояснения.	5-7	
		Высокий уровень – адекватно воспринимает информацию.	8-10	
Учебно-организационные умения и навыки:				
Умение организовать своё рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	Достаточный уровень умений – нуждается в контроле педагога при подготовке и уборке своего рабочего места	1-4	
		Средний уровень – умеет готовить свое рабочее место, но убирает его только при напоминании педагогом	5-7	
		Высокий уровень – самостоятельно готовит свое рабочее место и убирает его за собой	8-10	

Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Достаточный уровень умений – ребёнок не соблюдает правила безопасности	1-4	
		Средний уровень – соблюдает правила безопасности при напоминании педагогом	5-7	
		Высокий уровень – навыки соблюдения правил безопасности сформированы в полной мере.	8-10	
Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Достаточный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при выполнении работы, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1-4	
		Средний уровень – выполняет работу аккуратно, но требуется помощь педагога или родителей.	5-7	
		Высокий уровень – выполняет работу аккуратно, самостоятельно, проявляет ответственность в работе.	8-10	

2.1.5. Методические материалы

Программа реализуется в коллективе «Самбо», созданном на базе МБОУ «СОШ № 106 г. Челябинска». Ориентируясь на решение задач, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на реализацию основных дидактических принципов обучения, формирование мотивации учащихся к высшим достижениям.

Данная программа представляет описание теоретических и практических занятий по развитию основных физических качеств спортсменов, изложенных в методической последовательности.

При обучении используются основные **методы обучения**, такие как:

по источнику передачи и восприятия информации:

- словесные (рассказ, объяснение, комментарий, беседа, инструктаж);
- наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, и др.);
- практические (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);

по характеру деятельности:

- аудио - визуальные (рассказ, показ, просмотр записей соревнований и др.);
- игровой (при совершенствовании уже разученных действий);

Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств учащихся при помощи круговой тренировки).

Методы технической подготовки:

- целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);
- расчленено - конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дистанционного обучения, игровой деятельности.

Здоровьесберегающие технологии:

- организационно – педагогические (определяют структуру учебного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления);
- психолого – педагогические (связанные с непосредственной работой педагога на занятии, воздействием, которое он оказывает на своих обучающихся);
- учебно - воспитательные (обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек).

Формы учебных занятий:

- *по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей* (семинар, учебно-тренировочное занятие, соревнование, турнир, инструкторская и судейская практика);
- *по дидактической цели* (вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий)

Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, участие в учебно-тренировочных сборах.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная.

При групповой форме проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи учащихся при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию педагога, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

Строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках.

Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной

скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа.

Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо. Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения, строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!»,«Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. *По*нятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренгив колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание,

отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.Упражнения для развитияловкости с партнером.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание. Прыжки. Подтягивание. Поднимание ног.

Упражнение с тренировочным манекеном. Поднимание манекена различными способами. Переноска манекена. Повороты с манекеном. Перетаскивание манекена. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном. Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом,зацепом.

Упражнения с мячом (набивным). Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине; бросок мяча и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной).

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала самбо.

Стойки:основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед.

Специальные физические упражнения для бросков

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру,

упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стенедальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.

«Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки).Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со

скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к ковру. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Броски манекена.Специальные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа. Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя.

Упражнения специальной физической подготовки

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения на ловкость: схватки с различными заданиями,

ситуациями: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения на гибкость: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Учебные схватки для совершенствования физических качеств. Сила: Учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Упражнения на выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Упражнения на быстроту: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Упражнения на гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие.

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты. Спортивные игры: футбол, пионербол, насольный теннис.

Игры в касании. Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части противника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от:

- разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- используемых вариантов касаний;
- различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка – касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой иногой) одновременно в разных метах.

Игры в блокирующие захваты. В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющимся сопернике определенный захват и по сигналу педагога стремится удержать его до конца схватки, а партнер

получает задание освободится от захвата. Побеждает тот, кто решил свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за:

- за пределы ограниченной площади поединка;
- касание ковра чем-либо, кроме ступни;
- преднамеренное падение;
- попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающийся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх так, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

- необходимо ввести запрет – «отступать нельзя»;
- выход за пределы игровой площади нельзя приравнивать к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигрышных балла, а за вытеснение лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

Игры, атакующие захваты. Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удержанный на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Игры в атакующие приемы направлены на поиск способов решения задач соревновательной сватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: а) осуществлять захват; б) «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; в) дозировать направление и величину усилий.

Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий. Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и два варианта маневрирования: «отступать можно», «отступать нельзя»). В первом случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6до 3 м; выход за его пределы – поражение.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

Игры теснения. Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в дебюты. Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет:

- исходных положений соперников;
- исходных захватов (если таковые есть);
- различных дистанций между соперниками.

Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем:

- коснуться заранее обусловленной части тела;
- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;
- или осуществить обусловленный атакующий захват;
- или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (заспиной, прижаться к боку и др.);
- выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 секунд.

Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоенности игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Физическая подготовка является базой всего тренировочного процесса. Средством физической подготовки самбиста могут являться упражнения из различных видов спорта, таких как легкая атлетика, спортивная акробатика и гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные и подвижные игры.

Подвижные игры. Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Эстафеты встречные и круговые.

Спортивные игры: футбол и другие.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Акробатические упражнения: различные кувырки (вперед, назад, боком), стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д.

Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные. Простейшие прыжки, висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика. Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции.

Ходьба.

Примерный алгоритм учебного занятия

Этапы	Содержание	Длительность мин.
Подготовительный этап 20 минут	Построение учащихся, постановка задач занятия	4-5
	Беговые упражнения	5
	Акробатические упражнения	4-5
	Упражнения общеразвивающего характера	7
	Специальные упражнения	5-6
Основной этап 60 минут	Обучение техническим действиям в партере	15-20
	Активный отдых	3
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6
	Разучивание, обучение приемам техники	15

	борьбы в стойке	
	Активный отдых	2-3
	Спортивные игры, эстафеты	15
Заключительный этап 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5

Воспитание целеустремленности, дисциплинированности, решительности надо начинать с первого же тренировочного занятия. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, фото-видеоматериалами.

Нравственные качества – трудолюбие, взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность, честность также формируются на занятиях.

В программе заложены следующие принципы:

Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам обучения при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей учащихся.

Дидактические материалы: инструкционные, технологические карты, карточки с заданиями и комплексами упражнений для выполнения.

2.2.ВОСПИТАНИЕ

2.2.1. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие**.** Основными формами проведения занятия могут выступать тренировки, итоговое занятие, командно–игровые, мастер - классы. Данные формы развивают коммуникативные и рефлексивные умения, закрепляют ситуации успеха, обеспечивают взаимодействие обучающихся друг с другом.

В процессе освоения программы у учащихся формируются определенные личностные качества и свойства: потребностно-

мотивационная сфера, сознание, чувства, нравственные взгляды и убеждения.

Формированию данных качеств способствует применение следующих методов воспитания:

Сферы личности	Методы воспитания	Приемы, соответствующие методам
Интеллектуальная	Убеждение и самоубеждение	Рассказ, беседа, разъяснение, анализ, инструктаж, игра
Эмоциональная	Внушение	Рассказ, беседа, разъяснение, настрой, игра. Речевые - слово, интонация, пауза. Неречевые - мимика, жесты, обстановка
Волевая	Требование	Совет, убеждение, намек, одобрение, выражение доверия, приучение, игра, рекомендация, инструктаж
	Упражнение	Проблемное задание, поручение
Мотивационная	Стимулирование	Поощрение - похвала, одобрение, благодарность, награда. Наказание - замечание, мотивированное лишение чего-либо, порицание.
	Мотивация	Совет, доброжелательная критика, авансирование, практическая помощь, показ, просмотр, презентация, анализ, настрой
Саморегуляционная	Коррекция поведения	Пример - реальный, идеальный, личный. Самооценка, взаимооценка, самоконтроль, самоанализ, взаимообучение, игра
	Анализ деятельности и общения	КТД, рефлексия, презентация
Предметно-практическая	Метод воспитывающих ситуаций (ситуаций свободного выбора)	Поручение, самостоятельная работа творческая работа, игра

2.2.2. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём тестирования анкетирования родителей, а также через мониторинги результатов реализации программы за учебный период.

Мониторинг личностных результатов

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Степень выраженности оцениваемого качества**	**Возможное число баллов**	**Методы диагностики**
1. Организационно-волевые качества				
Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	Достаточный уровень – терпения хватает менее, чем на ½ занятия	1 – 4 балла	Наблюдение
		Средний уровень – терпения хватает более, чем на ½ занятия	5 – 7 баллов	
		Высокий уровень – терпения хватает на всё занятие	8 –10 баллов	
Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Достаточный уровень – ребёнка побуждаются извне	1 – 4 балла	Наблюдение
		Средний уровень волевые усилия иногда прилагаются самим ребёнком	5 – 7 баллов	
		Высокий уровень волевые усилия всегда прилагаются	8 –10 баллов	

		самим ребёнком		
Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Достаточный уровень – ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	1 – 4 балла	Наблюдение
		Средний уровень – ребенок периодически контролирует себя сам	5 – 7 баллов	
		Высокий уровень – ребенок постоянно контролирует себя сам	8 –10 баллов	
2. Ориентационные качества				
Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Достаточный уровень – завышенная	1 – 4 балла	Анкетирование
		Средний уровень – заниженная	5 – 7 баллов	
		Высокий уровень – нормально развитая	8 –10 баллов	
Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	Достаточный уровень – интерес к занятиям продиктован ребёнку извне	1 – 4 балла	Анкетирование, тестирование
		Средний уровень – интерес к занятиям периодически поддерживается самим ребёнком	5 – 7 баллов	
		Высокий уровень – интерес к занятиям постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	8 –10 баллов	
3. Поведенческие качества				
Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в	Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации	Достаточный уровень – периодически провоцирует конфликты	1 – 4 балла	Тестирование, метод незаконченного предложения.
		Средний уровень – сам в конфликтах не участвует,	5 – 7 баллов	

процессе взаимодействия)		старается их избежать		Наблюдение
		Высокий уровень – пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8 –10 баллов	
Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Достаточный уровень – избегает участия в общих делах	1 – 4 балла	Тестирование, метод незаконченного предложения. Наблюдение
		Средний уровень –участвует при побуждении извне	5 – 7 баллов	
		Высокий уровень – инициативен в общих делах	8 –10 баллов	

2.2.3. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Посвящение в кружковцы «Веселые старты, встреча с родителями»	Сентябрь	Спортивный праздник	Фотоотчет, заметка на сайте
2	Родительские собрания	Сентябрь	Собрание	Протокол
3	Турнир по самбо Посвященный дню Отца	Октябрь	Праздничный турнир	Фотоотчет, заметка на сайте, награждение
4	Веселые старты с элементами самбо посвященные дню Самбо	Ноябрь	Открытое занятие	Фотоотчет, заметка на сайте
5	Новогодний турнир по Дзюдо на призы Деда Мороза	Декабрь	Спортивный праздник	Фотоотчет, заметка на сайте
6	Родительское собрание и показательное выступление детей	Январь	Открытое занятие	Фотоотчет, заметка на сайте
7	Турнир по Самбо посвященный дню Защитника	Февраль	Спортивный праздник	Фотоотчет, видеопрезентация,

	отечества			заметка на сайте
8	Мастер Класс от Мастера Спорта международного класс по дзюдо	Март	Мастер-класс	Очная встреча, фотоотчет, заметка на сайте
9	Открытое занятие по самбо на свежем воздухе	Апрель	Открытое занятие	Фотоотчет, заметка на сайте
10	Турнир по Самбо в честь окончания учебного года	Май	Турнир	Фотоотчет, заметка на сайте
11	Сдача нормативов по самбо	Май	Зачетное занятие	Фотоотчет, заметка на сайте

2.3.Список литературы.

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 02.07.2021 № 320-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 молодежи».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 марта 2021 г. № 10 «О внесение изменений в СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические 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), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16».
5. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Минобрнауки РФ от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 № АК 2563/05 «О методических рекомендациях (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
11. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».

12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021 – 2025 годы».
13. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»
14. Локальные нормативно-правовые акты МБУДО «ЦДЮ г. Челябинска».

Литература для педагога дополнительного образования

1. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие. Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2014 г.
2. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: Дивизион, 2010 г.
3. Текущие тренировочные планы. Г.С. Туманян, В.В. Гожин С.К. Харацидис. - М.: Советский спорт, 2002 г.
4. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001 г.
5. Физическая культура для всех и для каждого. В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
6. Методика отбора борцов. А.М. Дякин, Ш.Т. Невретдинов. – М.: Спортивная борьба: Ежегодник,1980 г.
7. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993 г.
8. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. Н.Н. Сорокин – М.: Физическая культура и спорт, 1960 г.
9. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед.фак.) [Текст] /Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: Физическая культура и спорт, 1985 г.
10. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта». М.: Просвещение, 2004 г.
11. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах, Асадема, 2000 г.
12. Игуменов В.М. «Спортивная борьба», М.:Просвещение, 1993г.
13. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры, Физкультура и спорт, 2002 г.
14. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся, «Феникс», 2004 г.

Литература для учащихся и родителей

1. Иваницкий А.В. Решающий поединок. – М.: ФИС, 1981 г.
2. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры – единоборства. Минск: Изд-во «Четыре четверти», 1998 г.
3. Миндиашвили Д.Г. На ковре жизни. М.:ТОО «Руссико», 1993 г.
4. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.:ФИС, 1978 г.

5. Ярыгин И.С. Суровые мужские игры. Изд.: Красноярск, 1995 г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа:http://www.minsport.gov.ru.
2. Официальный сайт Министерства по физической культуре спорта и туризму Челябинской области. Режим доступа http://www.chelsport.ru/.
3. Официальный сайт Министерства образования и науки Челябинской области. Режим доступа: http://minobr74.ru/ru/
4. Управление по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска. Режим доступа: http://74-sport.ru/.
5. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России. Режим доступа: http://www.wrestrus.ru.
6. Официальный сайт FILA. Режим доступа: http://www.fila-official.com.
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа:http://lib.sportedu.ru

Приложение

Приложение 1

Оценочный лист динамики физической подготовленности

п/п	ФИО учащегося	Оцениваемое качество						Уровень освоения программы
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	Бег на 30 метров	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Челночный бег 3×10 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
		0 баллов – динамики нет, 1 балл – динамика прироста есть, 2 балла – значительный прирост уровня подготовки	0 баллов – динамики нет, 1 балл – динамика прироста есть, 2 балла – значительный прирост уровня подготовки	0 баллов – динамики нет, 1 балл – динамика прироста есть, 2 балла – значительный прирост уровня подготовки	0 баллов – динамики нет, 1 балл – динамика прироста есть, 2 балла – значительный прирост уровня подготовки	0 баллов – динамики нет, 1 балл – динамика прироста есть, 2 балла – значительный прирост уровня подготовки	0 баллов – динамики нет, 1 балл – динамика прироста есть, 2 балла – значительный прирост уровня подготовки	
1.								
2.								
3.								
4.								

Педагог дополнительного образования _____/_____

Приложение 2

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности обучающихся 7-8 лет

Упражнение	Оценка	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3х10 м (с)	5	9,2	9,5
	4	10,0	10,4
	3	10,3	10,6
Бег 30 м (с)	5	6,0	6,2
	4	6,7	6,8
	3	6,9	7,1
Смешанное передвижение (1 км) (мин, с)	5	5.20	6.00
	4	6.40	7.05
	3	7.10	7.35
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	-
	4	3	-
	3	2	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	5	15	11
	4	9	6
(количество раз)	3	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количествораз)	5	17	11
	4	10	6
	3	7	4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи - см)	5	17	11
	4	10	6
	3	7	4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	140	135
	4	120	115
	3	110	105
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	35	30

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности обучающихся 9-10 лет

Упражнение	Оценка	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м (с)	5	5,4	5,6
	4	6,0	6,2
	3	6,2	6,4
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	5	-
	4	3	-
	3	2	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	20	15
	4	12	9
	3	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	22	13
	4	13	7
	3	10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	5	+8	+11
	4	+4	+5
	3	+2	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	160	150
	4	140	130
	3	130	120
Челночный бег 3×10 м (с)	5	8,5	8,7
	4	9,3	9,5
	3	9,6	9,9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	42	36
	4	32	27
	3	27	24

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности обучающихся 11-12 лет

Упражнение	Оценка	Мальчики	Девочки
Бег на 30 м (с)	5	5,1	5,3
	4	5,5	5,8
	3	5,7	6,0
Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз)	5	7	-
	4	4	-
	3	3	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	23	17
	4	15	11
	3	11	9
Наклон вперед из положения	5	+9	+13

стоя с прямыми ногами на полу(от уровня скамьи - см)	4	+5	+6
	3	+3	+4
Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа на полу (количество раз)	5	28	14
	4	18	9
	3	13	7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	180	165
	4	160	145
	3	150	135
Челночный бег 3х10 м (с)	5	7,9	8,2
	4	8,7	9,1
	3	9,0	9,4
Поднимание туловища из положения лѐжа на спине (количество раз за 1 мин)	5	46	40
	4	36	30
	3	32	28

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

Бег на 30 метров

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения. При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до

уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

Челночный бег.

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

Приложение 3

Оценочный лист динамики тактико-технической подготовленности*

п/п	ФИО учащегося	Оцениваемое качество			Уровень освоения программы
		Техника избранного вида спорта	Понимание тактических действий	Теоретические знания избранного вида спорта	
		0 баллов – динамики нет, 1 балл – динамика прироста есть, 2 балла – значительный прирост уровня подготовки	0 баллов – динамики нет, 1 балл – динамика прироста есть, 2 балла – значительный прирост уровня подготовки	0 баллов – динамики нет, 1 балл – динамика прироста есть, 2 балла – значительный прирост уровня подготовки	
1					
2					
3					
4					

Педагог дополнительного образования _____/_____

* - педагог оценивает не итоговый результат соревнований, а уровень выраженности технических, тактических, теоретических, специальных физических качеств учащихся.

Приложение 4

Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

п/п	ФИО учащегося	Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее содержанию, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа		Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свой обязанности и поручения		Развитие навыков поиска и работы с информацией, трансформации практических трудностей в познавательные цели и задачи		Развитие навыков безконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникаци и способов саморегуляции своего поведения саморегуляции своего поведения	
		Способен ставить цель и выбирать пути ее достижения	Умеет управлять своей деятельностью	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Владеет различными социальными ролями	Способен проявлять самостоятельность и инициативу	Умеет вести поиск и сбор информации	Владеет различными средствами коммуникации	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения
1									
2									
3									
4									

Педагог дополнительного образования _____/_____

+1 - владеет хорошо

0 - средний уровень

- 1 - не владеет

Приложение 5

Карта оценки текущего контроля по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо»

1 год обучения

п/п	ФИО учащегося	Теоретические знания, терминология приемов	Приемы ведения борьбы					Итого баллов	Уровень освоения программы 0-5 баллов – достаточный уровень, 6-9 баллов - средний уровень, 10-14 баллов - высокий уровень
			Основные позиции в партере	Захваты	Удержания	Броски	Болевые приемы		
1									
2									
3									

Педагог дополнительного образования _____/_____

Теоретические знания:

0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией

1 балл – знает основные понятия

2 балла – правильно использует в речи, понимает, чем отличается одно понятие от другого

Тактико-технические компетенции:

0 баллов – не выполняет технический элемент

1 балл – выполняет технический элемент с погрешностью, выбирает правильное тактическое действие при помощи педагога

2 балла – правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно

2 год обучения

п/п	ФИО учащегося	Теоретические знания, терминология приемов	Приемы ведения борьбы					Итого баллов	Уровень освоения программы 0-5 баллов – достаточный уровень, 6-9 баллов - средний уровень, 10-14 баллов - высокий уровень
			Основные позиции в партере	Захваты	Удержания	Броски	Болевые приемы		
1									
2									
3									

Педагог дополнительного образования _____/_____

Теоретические знания:
0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией
1 балл – знает основные понятия
2 балла – правильно использует в речи, понимает, чем отличается одно понятие от другого

Тактико-технические компетенции:
0 баллов – не выполняет технический элемент
1 балл – выполняет технический элемент с погрешностью, выбирает правильное тактическое действие при помощи педагога
2 балла – правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно

3 год обучения

п/п	ФИО учащегося	Теоретические знания, терминология приемов	Приемы ведения борьбы						Итого баллов	Уровень освоения программы 0-5 баллов – достаточный уровень, 6-9 баллов - средний уровень, 10-14 баллов - высокий уровень
			Основные позиции в партере	Захваты	Удержания	Броски	Болевые приемы	Удушающие приемы		
1										
2										
3										

Педагог дополнительного образования _____/_____

Теоретические знания:

0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией

1 балл – знает основные понятия

2 балла – правильно использует в речи, понимает, чем отличается одно понятие от другого

Тактико-технические компетенции:

0 баллов – не выполняет технический элемент

1 балл – выполняет технический элемент с погрешностью, выбирает правильное тактическое действие при помощи педагога

2 балла – правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно

Приложение 6

Теоретический опрос

1.Где должна находиться голова при кувырке назад?
Выберите один ответ:
a. запрокинута назад
b. наклонена вправо
c. наклонена влево
d. прижата к груди

2.При выполнении упражнения "самостраховка влево/вправо" куда должна следовать рука?
Выберите один ответ:
a. между ног
b. параллельно одноименной ноге
c. по диагонали к противоположной ноге
d. к груди+
3.Какое упражнение выполняется после общего построения и выполнения строевых команд.
Выберите один ответ:
a. отработка болевых приемов
b. кувырки вперед
c. общая беговая разминка
d. отработка бросков назад
4.Какое положение рук правильно при самостраховке назад
Выберите один ответ:
a. выкинув вперед
b. выкинув назад
c. 60 градусов по отношению к туловищу
d. 45 градусов по отношению к туловищу

5.Что из перечисленного является ошибкой при выполнении упражнения "самостраховка из положения на корточках"
Выберите один или несколько ответов:
a. одна нога лежит, другая согнута на уровне середины голени лежащей ноги
b. хлопок выполняется ребром ладони
c. рука находится сбоку от тела
d. Голова откинута назад

6.При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении?
Выберите один ответ:
a. согнуты, прижаты к туловищу
b. полностью выпрямлены, лежат на ковре
c. подняты над ковром
d. Нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутой на ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.
7.При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении?
Выберите один ответ:
a. согнуты, прижаты к туловищу
b. полностью выпрямлены, лежат на ковре

c. подняты над ковром
d. Нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутой на ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.
8.Какое правильное положение головы при выполнении упражнения "самостраховка при падении на спину"
Выберите один ответ:
a. прижата к левому плечу
b. запрокинута назад
c. прижата к груди
d. прижата к правому плечу
9.Какие условия благоприятны для проведения приема "задняя подножка под выставленную ногу
Выберите один ответ:
a. противник уходит в сторону
b. противник толкает атакующего
c. противник выставляет вперед ногу и тянет атакующего
d. противник убрал обе ноги назад

10.Что является характерной ошибкой атакующего при проведении приема "задняя подножка под выставленную ногу"?
Выберите один или несколько ответов:
a. атакующий выполняет бросок с предельным напряжением мышц рук
b. атакуемый легко отставляет ногу назад
c. выпрямляя ногу и отталкиваясь ею от ковра, атакующий сгибает ближнюю ногу противника и увлекает его на себя вперед и в сторону
d. начиная выполнять прием, атакующий отклоняется назад