



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ОРЕНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Самбо начинается с детства»



Возраст учащихся: 7-13 лет

Срок реализации: 3 года

Количество часов на 1 учебный год: 216

Количество часов на 2 учебный год: 216

Количество часов на 3 учебный год: 216

Автор-составитель:
Мамбеталина Регина Галиулловна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Оренбург, 2025

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ОРЕНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом МАУДО «МЦДОД»

Копань Н.А.
от «17» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «МЦДОД»

О.Б. Тарануха
Приказ № 120
от «18» июня 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
**«Самбо начинается с
детства»**

Возраст учащихся: 7-13 лет

Срок реализации: 3 года

Количество часов на 1 учебный год: 216

Количество часов на 2 учебный год: 216

Количество часов на 3 учебный год: 216



Автор-составитель:
Мамбеталина Регина Галиуллиновна,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Оренбург, 2025

Содержание

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ			Страница
1.1		ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
	1.1.1.	Нормативно-правовая основа программы.....	3
	1.1.2.	Направленность программы.....	4
	1.1.3.	Актуальность программы.....	4
	1.1.4.	Отличительные особенности программы.....	5
	1.1.5.	Адресат программы	6
	1.1.6.	Уровень освоения программы.....	7
	1.1.7.	Объем и сроки освоения программы.....	7
	1.1.8.	Режим занятий.....	8
	1.1.9.	Особенности реализации программы, особенности организации образовательного процесса.....	8
	1.1.10.	Формы обучения и виды занятий по программе.....	8
	1.1.11.	Формы подведения итогов реализации программы.....	8
1.2		ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ.....	9
1.3		СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
	1.3.1.	Учебный план.....	11
	1.3.2.	Содержание учебного плана.....	15
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ			27
2.1		КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	27
2.2		ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, КОНТРОЛЯ.....	27
2.3		ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	29
2.4		МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	31
2.5		МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	34
2.6		РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	35
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....			39
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ.....			41
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ГЛОССАРИЙ.....			78
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.....			82

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Нормативно-правовая основа программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства» разработана в соответствии с нормативными-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Национальным проектом «Молодёжь и дети» (Федеральные проекты «Мы вместе» (Воспитание гармонично развитой личности), «Все лучшее детям»), разработанным в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Письмом Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях (вместе с Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим,

интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

- Приказом министерства образования Оренбургской области от 19.07.2023 № 01-21/1090 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной (муниципальной) услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ (за исключением дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)» в Оренбургской области в соответствии с социальными сертификатами;

- Уставом МАУДО «Многопрофильный центр дополнительного образования детей»;

- Положением «О порядке разработки, обновления и реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе в МАУДО «Многопрофильный центр дополнительного образования детей»;

- Программой воспитания МАУДО «Многопрофильный центр дополнительного образования детей» и пакетом методических материалов по ее разработке.

1.1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Программа направлена на укрепление здоровья юных спортсменов, создание средств и методов для формирования стойкого интереса к занятиям самбо, пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, приобретение соревновательного опыта и специальных знаний, умений и навыков. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

1.1.3. Актуальность

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо начинается с детства» обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков, социальным заказом со стороны детей и родителей на программы физкультурно-спортивной направленности.

Занятия самбо выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Реализация программы способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения по программе продвинутого уровня.

1.1.4. Отличительные особенности программы

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо начинается с детства» были проанализированы следующие программы: «Самбо» (авторы Е.Т. Свирская, О.В. Майстренко, г. Дзержинск 2023г.), «Самбо. Начало» (автор И.В. Прибытков, г. Новосибирск 2021г.), «Самбо» (автор И.А. Костенко, г. Иркутск, 2024 г.) и другие.

Основными отличительными особенностями программы являются то, что:

- программа разработана с учётом современных тенденций в дополнительном образовании по принципу системного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории;
- программа направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.
- программа сочетает в себе обучение технике и тактике самбо с выполнением физических нормативов комплекса ГТО (Готов к труду и обороне), что способствует всестороннему развитию физических качеств: силы, выносливости, скорости, гибкости и координации, и мотивирует учащихся к достижению конкретных результатов и поддержанию высокого уровня физической подготовки.
- программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Включение в тренировку подвижных игр способствует созданию у занимающихся положительных эмоций, что облегчает процесс освоения технико-тактических действий, помогает поддерживать интерес к занятиям на протяжении всего тренировочного цикла. Игровая форма проведения занятий вызывает большой эмоциональный отклик у учащихся, что позволяют реализовать в игровой

форме стремление к соперничеству и ловкости, смелости, способствует преодолению чувства неуверенности, развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию скорости.

1.1.5. Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 13 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий «Самбо». Программа предназначена для мальчиков и девочек. Программа составлена с учётом возрастных особенностей младшего и подросткового возраста, которые отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера. В связи с этим особым предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности учащегося. Реализация индивидуального подхода с учетом возрастных и психологических особенностей каждого ребёнка дает возможность помочь преодолевать противоречия своего характера и различные трудности на их жизненном пути. Появляется стремление выделиться из среды сверстников. У детей формируется воля, настойчивость, целеустремлённость. Этот период интенсивного физического развития, организм растёт, происходит процесс окостенения и формирования поясницы (этим объясняется непоседливость детей). Формируются способности к целенаправленному систематическому труду.

Для учащихся 7-9 лет характерна рассеянность. Она связана с общей неустойчивостью внимания. Недостатки восприятия ребенка нередко объясняются рассеянностью, но и она сама часто зависит от особенностей детского восприятия. Таким образом, внимание непроизвольно, недостаточно устойчиво, ограничено по объему.

Физическое развитие учащихся 7-9 лет характеризуется: быстрым ростом на фоне более медленного набора массы тела, равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, интенсивным развитием крупных мышц рук и ног. В этот период происходит завершение морфологического развития центральной нервной системы. Дети 7-9 лет имеют потребность в интенсивной двигательной активности, именно в этот период у них формируется предрасположенность к тем или иным видам физической активности.

В возрасте от 10 до 13 лет учащиеся продолжает формироваться стремление на все иметь свою точку зрения. Младшие подростки любят играть, но их игры приобретают уже другой характер - часто соревновательный. В этом возрасте развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность; происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объем внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности, начинается переосмысление нравственных, интеллектуальных и патриотических чувств.

Учащиеся этого возраста очень активны, любят приключения, физические упражнения, игры, им нравится исследовать все, что незнакомо. В процессе обучения дети данного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, равновесия, гибкости, выносливости; овладевают элементарными знаниями избранного вида спорта, техникой выполнения основных упражнений, получают навыки самостоятельной работы.

Для освоения программы не требуется специальных знаний и умений, она доступна ребенку, не подготовленному в области спорта. Прием детей производится на добровольной основе и без предварительного отбора. Количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек. Данная наполняемость групп создает реальную основу для применения индивидуального подхода к каждому ребенку.

1.1.6. Уровень освоения программы

Программа предполагает **базовый уровень освоения**, на котором продолжается развитие у учащихся основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы техники самбо для дальнейших занятий в группах самбо. Базовый уровень предполагает использование общедоступных универсальных форм организации материала и минимальную сложность задач, поставленных перед учащимися, обучение техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо, приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях, изучение истории развития самбо, правил соревнований по самбо, кратких сведений о влиянии физических нагрузок на организм, правил техники безопасности на занятиях и основ их предупреждения, обучение элементам страховки и самостраховки, простым элементам самбо в стойке и лёжа (выведение из равновесия, перевороты, удержания и т. д.), участие в спортивных соревнованиях (на этом этапе возможно участие учащихся в соревнованиях разного уровня, проверка тактической, технической, психологической и физической подготовленности).

1.1.7. Объем и срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо начинается с детства» - 3 года. Объем программы - 648 часов (1 год обучения – 216 часов; 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов).

1.1.8. Режим, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий по программе составляет 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 академических часа). Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю 6 часов.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса

Обучение осуществляется в основе методических общих принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. В работе с детьми важно придерживаться принципа системности. При этом под системностью понимается установленная периодичность посещения занятий, стабильность физических нагрузок, её адекватность применительно к возрасту учащихся. В целях сохранения учебного контингента необходимо предъявлять по отношению к учащимся требования к дисциплине посещений, выстраивать диалоговое взаимодействие с родителями, организовывать интересные занятия и учитывать ряд субъективных факторов, связанных с уровнем физической подготовленности ребенка и его личностными характеристиками.

1.1.10. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная. Виды учебных занятий: теоретические и практические. В зависимости от целей занятия используются групповая, подгрупповая, индивидуально-групповая формы организации занятий. Виды занятий по программе: традиционные занятия, учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия (беседы, тренинги и др.), практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревнования, культурно-массовые мероприятия, участие в соревнованиях, показательных выступлениях, и др.).

1.1.11. Формы подведения итогов реализации программы

Формы подведения итогов реализации программы: учебно-тренировочные занятия, открытое занятие для родителей, участие в соревнованиях.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование физически активной и нравственно- воспитанной личности обучающихся, сохранение и укрепления их индивидуального здоровья средствами самбо.

Задачи:

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям спортом, содействовать формированию здорового образа жизни;
- формировать осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, добросовестному достижению цели;
- способствовать формированию патриотических чувств, воспитывать любовь к Родине, ценностного отношения к национальным видам спорта, как культурному наследию;
- воспитывать ориентацию на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия, уважение к сопернику, партнеру, тренеру как основы спортивной этики самбо;
- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, целеустремленность в достижении поставленной цели, самостоятельность и инициативность, умение работать в коллективе.

Развивающие:

- развивать способность управлять своими эмоциями и взаимодействовать в процессе занятий;
- формировать умение осуществлять контроль техники выполнения упражнений по самбо;
- содействовать развитию мотивации на успешность, осознания влияния занятий физической культурой на качественное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
- содействовать укреплению и развитию мышечного аппарата средствами избранного вида спорта.

Обучающие:

- формировать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья;
- обучить базовым знаниям по истории развития самбо, по терминологии и технике выполнения основных элементов;
- формировать умения и навыки выполнения упражнений самостраховки, координационной направленности, технике выполнения базовых приемов самбо в исходных положениях стоя и в партере;
- освоить основы критериев оценки судейства соревнований по самбо, информационные жесты судьи.

Планируемые результаты:

Личностные:

- сформирован интерес к занятиям спортом;
- сформировано осознание здоровья как базовой ценности человека, необходимости соблюдения здорового образа жизни;
- сформировано осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, а также добросовестному достижению целей;
- сформированы патриотические чувства, любовь к Родине, ценностные отношения к национальным видам спорта, как культурному наследию;
- сформирована готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия, уважение к сопернику, партнеру, тренеру как основы спортивной этики самбо;
- сформированы дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, целеустремленность в достижении поставленной цели, самостоятельность и инициативность, умение работать в коллективе.

Метапредметные:

- развита способность управлять своими эмоциями и взаимодействие в процессе занятий;
- сформировано умение осуществлять контроль техники выполнения упражнений по самбо;
- сформирована мотивация на успешность, осознания влияния занятий физической культурой на качественное выполнение учебной деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
- развит мышечный аппарат средствами избранного вида спорта.

Предметные:

- знают о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и занятиями самбо;
- обладают базовыми знаниями по истории развития самбо, по терминологии и технике выполнения основных элементов самбо;
- умеют выполнять упражнения самообороны, координационной направленности, технике выполнения базовых приемов самбо в исходных положениях стоя и в партере;
- знают основные критерии оценки судейства соревнований по самбо, информационные жесты судьи.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение в образовательную программу	2	1	1	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	4	2	2	
2.1	Самбо – самооборона без оружия. Терминология самбо	2	1	1	Опрос
2.2	Самбо, как национальный вид спорта в РФ	2	1	1	Собеседование
3.	Общая физическая и специальная подготовка	90	16	74	
3.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, акробатика, прыжковые упражнения	16	4	12	Наблюдение
3.2	Развитие силы основных мышечных групп	30	4	26	Вводный и итоговый тест. Контроль двигательного действия. Дневник самоконтроля
3.3	Развитие гибкости	10	2	8	Вводный и итоговый тест. Контроль двигательного действия
3.4	Развитие скоростно-силовых качеств	16	4	12	Вводный и итоговый тест. Дневник самоконтроля.
3.5	Развитие выносливости	18	2	16	Вводный и итоговый тест. Контроль двигательного действия
4.	Тактико-техническая подготовка	94	12	82	
4.1	Самостраховка. Стойки и передвижения в них	16	2	14	Демонстрация и контроль двигательного действия. Промежуточная диагностика
4.2	Техника выполнения приемов	34	4	30	Демонстрация и контроль двигательного действия

*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»*

4.3	Техника выполнения защитных действий	16	2	14	Демонстрация двигательного действия
4.4	Тактика борьбы	10	2	8	Учебная схватка
4.5	Подготовка к соревнованиям	10	2	8	Демонстрация двигательного действия
4.6	Отбор на соревнования	8	-	8	Соревнования для комплектования в состав сборной команды
5.	Психологическая подготовка.	10	8	2	
5.1	Психология спортсмена	4	2	2	Тематическая беседа
5.2	Страх и как с ним бороться	6	4	2	Тест на психологическое состояние обучающегося
6.	Здоровый образ жизни	4	4	-	
6.1	Сведения об анатомии и физиологии, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля человека.	2	2	-	Опрос
6.2	Профилактика вредных привычек	2	2	-	Опрос
7.	Участие в соревнованиях	10	-	10	
7.1	Участие в соревнованиях разного уровня	10	-	10	Анализ встреч, протоколы соревнований
8.	Подведение итогов	2	-	2	
8.1.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая диагностика
	ИТОГО	216	43	173	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение в образовательную программу	2	1	1	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос.
2.	Теоретическая подготовка	6	4	2	
2.1	Самбо, как национальный вид спорта в РФ	2	2	-	Опрос
2.2	Разновидности дисциплин самбо	2	1	1	Опрос
2.3	Изучение правил самбо и	2	1	1	Тест

	практика				
3.	Общая физическая и специальная подготовка	80	10	70	
3.1	Развитие силы основных мышечных групп	30	4	26	Вводный и итоговый тест. Контроль двигательного действия. Дневник самоконтроля
3.2	Развитие гибкости	16	2	14	Вводный и итоговый тест. Контроль двигательного действия
3.3	Развитие скоростно-силовых качеств	14	2	12	Вводный и итоговый тест. Контроль двигательного действия. Дневник самоконтроля
3.4	Развитие выносливости	20	2	18	Вводный и итоговый тест. Контроль двигательного действия
4.	Тактико-техническая подготовка	92	14	78	
4.1	Стойки и передвижения в них	16	2	14	Промежуточная диагностика. Демонстрация двигательного действия
4.2	Техника выполнения приемов	30	4	26	Демонстрация двигательного действия
4.3	Техника выполнения защитных действий	18	2	16	Демонстрация двигательного действия
4.4	Тактика борьбы	10	2	8	Учебная схватка
4.5	Подготовка к соревнованиям	10	2	8	Демонстрация двигательного действия
4.6	Отбор на соревнования	8	-	8	Соревнования для комплектования в состав сборной команды
5.	Психологическая подготовка.	10	6	4	
5.1	Темперамент. Влияние на тренировочный процесс	4	2	2	Тест на темперамент
5.2	Психологическая подготовка перед соревнованиями	6	4	2	Тест
6.	Здоровый образ жизни	8	4	4	
6.1	Сведения об анатомии и физиологии, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля человека	4	2	2	Опрос

6.2	Профилактика вредных привычек	4	2	2	Опрос
7.	Участие в соревнованиях	16	-	16	Анализ выигранных и проигранных схваток, протоколы соревнований
8.	Подведение итогов	2	-	2	
8.1	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая диагностика
	Всего часов	216	39	177	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение в образовательную программу	2	1	1	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос. Входная диагностика
2.	Теоретическая подготовка	6	3	3	
2.1	Самбо, как национальный вид спорта в РФ. Разновидности дисциплин самбо	2	2	-	Опрос.
2.2	Повторение правил самбо и судейство на соревнованиях	4	1	3	Тест
3.	Общая физическая и специальная подготовка	80	10	70	
3.1	Развитие силы основных мышечных групп	30	4	26	Вводный и итоговый тест. Контроль двигательного действия Дневник самоконтроля.
3.2	Развитие гибкости	12	2	10	Вводный и итоговый тест.
3.3	Развитие скоростно-силовых качеств	18	2	16	Вводный и итоговый тест. Дневник самоконтроля
3.4	Развитие выносливости	20	2	18	Вводный и итоговый тест
4.	Тактико-техническая подготовка	92	14	78	
4.1	Стойки и передвижения в них	16	2	14	Промежуточная диагностика. Демонстрация двигательного действия
4.2	Техника выполнения	30	4	26	Демонстрация и

	приемов				контроль двигательного действия
4.3	Техника выполнения защитных действий	18	2	16	Демонстрация и контроль двигательного действия
4.4	Тактика борьбы	10	2	8	Учебная схватка
4.5	Подготовка к соревнованиям	10	2	8	Демонстрация двигательного действия
4.6	Отбор на соревнования	8	-	8	Соревнования для комплектования в состав сборной команды
5.	Психологическая подготовка.	10	8	2	
5.1	Стрессоустойчивость.	2	2	-	Тест
5.2	Спортивное выгорание	6	4	2	Тренинг с привлечением педагога-психолога
5.3	Борьба со страхом	2	2	-	Тест. Опрос
6.	Здоровый образ жизни	8	4	4	
6.1	Сведения об анатомии и физиологии, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля человека	4	2	2	Опрос
6.2	Профилактика вредных привычек	4	2	2	Опрос
7.	Участие в соревнованиях	16	-	16	Анализ выигранных и проигранных схваток, протоколы соревнований
8.	Подведение итогов	2	-	2	
8.1	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая диагностика
	Всего часов	216	40	176	

1.3.2. Содержание учебного плана

Содержание первого года обучения

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ

Тема 1.1 Вводное занятие

Теория. Введение в дисциплину. История зарождения самбо. Техника безопасности поведения в зале. Правила и этикет, которые следует соблюдать в самбо.

Практика. Игры на знакомство с мячом.

Формы контроля. Опрос по истории зарождения самбо и по технике безопасности.

РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 2.1. Самбо - самооборона без оружия. Терминология самбо

Теория. Самбо — это вид защиты. Термины самбо: стойка, партер, борьба, название приемов и т.д.

Практика. Показ отличия стойки от партера. Игра «Борцовские вышибалы».

Формы контроля. Контроль двигательного действия.

Тема 2.2. Самбо, как национальный вид спорта РФ

Теория. Самбо в России. Рассказ о знаменитых людях, которые занимались самбо (Президент В.В. Путин мастер спорта по самбо, Ф. Емельяненко и тд.). Знакомство с экипировкой самбо.

Практика. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в исходное положение. Игра «Борцовская щука».

Формы контроля. Входная диагностика.

РАЗДЕЛ 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 3.1. Строевые упражнения, ходьба, бег, акробатика, прыжковые упражнения

Теория. Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна» «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция», «акробатика» и их практическая реализация. Понятие ГТО и ОФП. Нормативы ГТО- бег.

Практика. Бег. Предварительные и исполнительные команды. Повороты направо, налево, кругом, полповорота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Выполнение кувырков вперед, назад, через правое и левое плечо.

Формы контроля. Наблюдение, демонстрация двигательного действия.

Тема 3.2. Развитие силы основных мышечных групп

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы. Спортивная терминология выполняемых упражнений. Нормативы ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Практика. Удержание в упоре лежа («планка»), приставные шаги в упоре лежа, шаги руками и ногами «врозь-вместе», падение с колен и из упора присев, бег на четвереньках, ползание, упор присев – упор лежа – прыжок прогнувшись, упражнения на пресс и для развития мышц спины.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного

положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Формы контроля. Вводный и итоговый тест.

Тема 3.3. Развитие гибкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы. Спортивная терминология выполняемых упражнений. Норматив ГТО-наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Практика. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой; упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах, полушпагат, шпагат на правую, левую ногу; поперечный шпагат; махи ногами вперед, в сторону, назад; мост, стоя на коленях, мост; упражнения в парах.

Формы контроля. Вводный и итоговый тест.

Тема 3.4. Развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная терминология выполняемых упражнений. Норматив ГТО- поднимание туловища из положения лежа, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Практика. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Специальные упражнения, необходимые для отработки технического действия прыжки в длину с места, подводящие упражнения. Прыжки высокие с подниманием колен, выпрыгивание из положения упор присев, прыжки высокие ноги под себя.

Формы контроля. Вводный и итоговый тест.

Тема 3.5. Развитие выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие выносливости. Спортивная терминология выполняемых упражнений. Норматив ГТО- челночный бег.

Практика. Челночный бег. Серийное выполнение упражнений с краткими интервалами отдыха по типу круговой тренировки, беговые упражнения с ускорением и без, дыхательные упражнения в покое и в движении, прыжки через скакалку. Бег по залу.

Формы контроля. Вводный и итоговый тест.

РАЗДЕЛ 4. ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1. Самостраховка. Стойки и передвижения.

Теория. Техника безопасности. Понятия самостраховка, фронтальная стойка, правосторонняя стойка, левосторонняя стойка, а также высокая и низкая стойка. Виды самостраховок.

Практика. Базовые элементы самбо- самостраховка. Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, падение вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги.

Изучение фронтальной, правосторонней, левосторонней стойки. Передвижения в стойках: перемещение веса тела на месте – вперед– назад; перемещение веса тела на месте – влево – вправо- шаги вперед и назад; шаги влево и вправо; передвижения подшагом; передвижения подскоками. Показ низкой и высокой стойки.

Формы контроля. Демонстрация двигательного действия.

Тема 4.2 Техника выполнения приемов

Теория. Техника безопасности при выполнении приемов.

Практика. Подводящие упражнения. Техника выполнения приемов: задняя подножка, передняя подножка, зацеп разноименный и одноименный и подсечки. Техника выполнения приемов в партере: удержания (с боку, со стороны головы, со стороны ног, с верху), болевой на руку (рычаг локтя), болевые на ноги (ахил).

Формы контроля. демонстрация двигательного действия.

Тема 4.3. Техника выполнения защитных действий

Теория. Защита от бросков, защитное маневрирование.

Практика. Защитные действия изменением положения тела: шагом вперед, назад, в сторону, с уклоном в сторону, с наклоном, отклонением назад, нырком.

Формы контроля. демонстрация двигательного действия.

Тема 4.4. Тактика борьбы

Теория. Правила борьбы в партере и в стойке.

Практика. Тактика борьбы в партере: применение приемов в борьбе на коленях: удержания, болевые приемы на суставы рук (рычаг локтя), болевые приемы на суставы ног (ахил). Техника борьбы в стойке: применение бросковой техники в схватке.

Формы контроля. Соревнования для детей первого года обучения.

РАЗДЕЛ 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 5.1. Психология спортсмена

Теория. Психологическая подготовка спортсмена.

Практика. Как настроиться себя на борьбу. Саморегуляция эмоциональных состояний, уровня напряжений, концентрации распределения внимания, формирование установки на соревнование.

Формы контроля. Тематическая беседа.

Тема 5.2. Страх и как с ним бороться

Теория. Как побороть страх спортсмена перед выходом на ковер.

Практика. Применение знаний перед встречами на тренировке и на соревнованиях.

Формы контроля. Тест на психологическое состояние обучающегося.

РАЗДЕЛ 6. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Тема 6.1. Сведения об анатомии и физиологии, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля человека

Теория. Краткие сведения о строении организма человека: скелет, мышечная ткань, нервная система. Важность соблюдения личной гигиены. Заболевания, связанные с нарушениями правил личной гигиены. Что такое врачебный контроль, какие способы врачебного контроля бывают. Значение самоконтроля при занятиях спортом и его способы. Влияние физических нагрузок на организм человека.

Формы контроля. Опрос.

Тема 6.1. Профилактика вредных привычек

Теория. Скажи «нет» вредным привычкам (беседа). Пагубное влияние вредных привычек на человека и его социальное становление.

Формы контроля. Опрос.

РАЗДЕЛ 7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Тема 7.1. Участие в соревнованиях различного уровня

Теория. Правило поведение в зале во время соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях в соответствии с внутренним, городским и областным календарям по срокам, указанным в положениях.

Формы контроля. Анализ встреч и протоколов соревнований.

РАЗДЕЛ 8. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Тема 8.1. Итоговое занятие

Теория. Правило поведение в летнее каникулярное время.

Практика. Подведение итогов года.

Формы контроля. Итоговая диагностика.

Содержание второго года обучения

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ

Тема 1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория. Решение организационных вопросов. Техника безопасности. Закрепление знаний первого года обучения по истории самбо. Правило и этикет самбо.

Практика. Обзорное ознакомление с техническими приемами по программе второго года обучения.

Формы контроля. Опрос по истории зарождения самбо и по технике безопасности.

РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 2.1. Самбо, как национальный вид спорта в РФ

Теория. Самбо в России. Знаменитые спортсмены- чемпионы России и Мира по самбо. Популярные турниры и соревнования.

Практика. Игра «Борцовские вышибалы».

Формы контроля. Входная диагностика.

Тема 2.2. Разновидности дисциплин самбо

Теория. Правила и экипировка различных видов самбо: самбо, боевое самбо и пляжное самбо. Самбо — это базовый вид спорта.

Практика. Показ и объяснения отличий видов самбо. Игра «Регби».

Формы контроля. Опрос.

Тема 2.3. Изучение правил самбо и практика

Теория. Правила самбо.

Практика. Применение изученного материала на практике, судейство на занятии.

Формы контроля. Опрос и наблюдение.

РАЗДЕЛ 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 3.1. Развитие силы основных мышечных групп

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы. Разработка индивидуальных комплексов упражнений.

Практика. Упражнения на укрепление мышечного корсета для 2 года обучения (за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота) в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; с предметами (гимнастическими палками, мячами, футболами и др.). Удержание в упоре лежа («планка»), приставные шаги в упоре лежа, шаги руками и ногами «врозь-вместе», падение с колен и из упора присев, бег на четвереньках, ползание, упор присев – упор

лежа – прыжок прогнувшись, упражнения на пресс и для развития мышц спины. Работа с борцовской резиной. Увеличение количества выполненных упражнений.

Формы контроля. Вводный и итоговый тест. Дневник самоконтроля.

Тема 3.2. Развитие гибкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости. Понятия сагиттального и фронтального шпагатов, разновидности мостов.

Практика. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой; упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах, полушпагат, шпагат на правую, левую ногу; поперечный шпагат; махи ногами вперед, в сторону, назад; мост, стоя на коленях, мост. Выполнение упражнений в парах.

Формы контроля. Вводный и итоговый тест. Дневник самоконтроля.

Тема 3.3. Развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная терминология.

Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палочками для позвоночника, с гантелями для мышц спины, живота и плечевого пояса. Прыжки высокие с подниманием колен, выпрыгивание из положения упор присев, прыжки высокие ноги под себя. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Бег с ускорением.

Формы контроля. Вводный и итоговый тест.

Тема 3.4. Развитие выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие выносливости. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика. Серийное выполнение упражнений с краткими интервалами отдыха по типу круговой тренировки, беговые упражнения с ускорением и без, дыхательные упражнения в покое и в движении, прыжки через скакалку. Шестиминутный бег.

Формы контроля. Вводный и итоговый тест.

РАЗДЕЛ 4. ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1. Стойки и передвижения в них

Теория. Техника безопасности при выполнении стоек и передвижений в них.

Практика. Совершенствование техники стоек и передвижений в них. Фронтальная, правосторонняя, левосторонняя стойка. Передвижения в стойках: перемещение веса тела на месте – вперед– назад; перемещение веса тела на месте – влево – вправо– шаги вперед и назад; шаги влево и вправо; передвижения подшагом; передвижения подскоками.

Формы контроля. Текущий зачет по выполнению упражнений в стойках.

Тема 4.2 Техника выполнения приемов

Теория. Техника безопасности при совершенствовании бросков самбо.

Практика. Совершенствование техники выполнения приемов: задняя подножка, передняя подножка, зацеп разноименный и одноименный и подсечки. Техника выполнения приемов в партере: удержания (с боку, со стороны головы, со стороны ног, с верху), болевой на руку (рычаг локтя), болевые на ноги (ахил).

Формы контроля. текущий зачет по выполнению

Тема 4.3. Техника выполнения защитных действий

Теория. Приемы защиты от бросков, защитное маневрирование.

Практика. Контрприемы с сопротивлением. Защитные действия изменением положения тела: шагом вперед, назад, в сторону, с уклоном в сторону, с наклоном, отклонением назад, нырком.

Формы контроля. демонстрация двигательного действия.

Тема 4.4. Тактика борьбы

Теория. Правила борьбы в партере и в стойке.

Практика. Тактика борьбы в партере: применение приемов в борьбе на коленях: удержания, болевые приемы на суставы рук (рычаг локтя), болевые приемы на суставы ног (ахил). Техника борьбы в стойке: применение бросковой техники в схватке.

Формы контроля. Соревнования.

РАЗДЕЛ 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 5.1. Темперамент. Влияние на тренировочный процесс

Теория. Темпераменте и как влияет на тренировочный процесс.

Практика. Тест на определение темперамента. Применение знаний перед встречами на тренировке и на соревнованиях.

Формы контроля. Наблюдение.

Тема 5.2. Психологическая подготовка перед соревнованиями

Теория. Беседа, как подготовиться к соревнованиям и о страхе.

Практика. Применение знаний перед встречами на тренировке и на соревнованиях. Тест.

Формы контроля. Наблюдение.

РАЗДЕЛ 6. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Тема 6.1. Сведения об анатомии и физиологии, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля человека

Теория. Масса тела. Рост. Взаимосвязь массы тела и двигательной активности. Личная гигиена. Правильная осанка – показатель здоровья. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни человека.

Практика. Показ мышц, изучение расслабления.

Формы контроля. Опрос.

Тема 6.1. Профилактика вредных привычек

Теория. Здоровый образ жизни, роль и значение занятий спортом в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий спортом в профилактике вредных привычек. Просмотр видео ролика.

Формы контроля. Опрос.

РАЗДЕЛ 7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Тема 7.1. Участие в соревнованиях различного уровня

Теория. Правило поведение в зале во время соревнований.

Практика. Согласно внутреннему, городскому и областному календарю по срокам, указанным в положениях.

Формы контроля. Анализ встреч и протоколов соревнований.

РАЗДЕЛ 8. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Тема 8.1. Итоговое занятие

Теория. Правило поведение в летнее каникулярное время.

Практика. Подведение итогов года, аттестация обучающихся.

Формы контроля. Итоговая диагностика.

Содержание третьего года обучения

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ

Тема 1.1 Вводное занятие

Теория. Решение организационных вопросов. Техника безопасности. Закрепление знаний второго года обучения по истории самбо.

Практика. Обзорное ознакомление с техническими приемами по программе третьего года обучения.

Формы контроля. Входная диагностика

РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 2.1. Самбо, как национальный вид спорта в РФ. Разновидности дисциплин самбо

Теория. Самбо в России. Популярные турниры и соревнования. Рассказ о других видов спорта, по которым самбист может выступать – это универсальный бой, карате, рукопашный бой, ММА и тд.

Практика. Показ календарного плана.

Формы контроля. Опрос.

Тема 2.2. Повторение правил самбо и судейство на соревнованиях

Теория. Правила самбо.

Практика. Повторение изученного материала на практике, судейство на занятии.

Формы контроля. Опрос.

РАЗДЕЛ 3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ

ПОДГОТОВКА

Тема 3.1. Развитие силы основных мышечных групп

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика. Комплексы упражнений на развитие силы для 3 года обучения. Отжимания с узким и широким хватом. Отжимания на кулаках и на пальцах. Увеличение силовых параметров, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на выполнение приемов соперником, согласования движений, ориентирования в пространстве. Удержание в упоре лежа («планка»), приставные шаги в упоре лежа, шаги руками и ногами «врозь-вместе», падение с колен и из упора присев, бег на четвереньках, ползание, упор присев – упор лежа – прыжок прогнувшись, упражнения на пресс и для развития мышц спины.

Формы контроля. Вводный и итоговый тест. Дневник самоконтроля.

Тема 3.2. Развитие гибкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика. Комплексы упражнений на развитие гибкости для 3 года обучения. Развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Формы контроля. Вводный и итоговый тест.

Тема 3.3. Развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Разучивание и совершенствование техники выполнения комплексов упражнений. Прыжки высокие с подниманием колен, выпрыгивание из положения упор присев, прыжки высокие ноги под себя.

Формы контроля. Вводный и итоговый тест. Дневник самоконтроля.

Тема 3.4. Развитие выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие выносливости. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика. Серийное выполнение упражнений с краткими интервалами отдыха по типу круговой тренировки, беговые упражнения с ускорением и без, дыхательные упражнения в покое и в движении, прыжки через скакалку.

Формы контроля. Вводный и итоговый тест.

РАЗДЕЛ 4. ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1. Стойки и передвижения в них

Теория. Техника безопасности при выполнении стоек и передвижений в них.

Практика. Совершенствование техники стоек и передвижений в них. Фронтальная, правосторонняя, левосторонняя стойка. Передвижения в стойках: перемещение веса тела на месте – вперед– назад; перемещение веса тела на месте – влево – вправо- шаги вперед и назад; шаги влево и вправо; передвижения подшагом; передвижения подскоками. Изучение приемов в движении.

Формы контроля. Текущий зачет по выполнению упражнений в стойках.

Тема 4.2 Техника выполнения приемов

Теория. Техника безопасности при совершенствовании бросков самбо.

Практика. Изучение спины с колен, бедро, выхват ног. Совершенствование техники выполнения приемов: задняя подножка, передняя подножка, зацеп разноименный и одноименный и подсечки. Техника выполнения приемов в партере: удержания (с боку, со стороны головы, со стороны ног, с верху), болевой на руку (рычаг локтя), болевые на ноги (ахил).

Формы контроля. Текущий зачет по выполнению.

Тема 4.3. Техника выполнения защитных действий

Теория. Приемы защиты от бросков, защитное маневрирование.

Практика. Контрприемы с сопротивлением. Защитные действия изменением положения тела: шагом вперед, назад, в сторону, с уклоном в сторону, с наклоном, отклонением назад, нырком.

Формы контроля. демонстрация двигательного действия.

Тема 4.4. Тактика борьбы

Теория. Правила борьбы в партере и в стойке. Правила по универсальному бою.

Практика. Тактика борьбы в партере: применение приемов в борьбе на коленях: удержания, болевые приемы на суставы рук (рычаг локтя), болевые приемы на суставы ног (ахил). Техника борьбы в стойке: применение бросковой техники в схватке.

Формы контроля. Соревнования для 3 года обучения.

РАЗДЕЛ 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 5.1. Стрессоустойчивость.

Теория. Стресс и как с ним бороться.

Практика. Упражнения на формирование стрессоустойчивости.

Формы контроля. Тест

Тема 5.2. Спортивное выгорание

Теория. Спортивное выгорание. Особенности и основные способы

борьбы со спортивным выгоранием.

Практика. Упражнения **по профилактике** и преодолению синдрома спортивного выгорания

Формы контроля. Тест.

РАЗДЕЛ 6. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Тема 6.1. Сведения об анатомии и физиологии, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля человека

Теория. Масса тела. Рост. Взаимосвязь массы тела и двигательной активности. Личная гигиена. Правильная осанка – показатель здоровья. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни человека.

Практика. Показ мышц, изучение расслабления.

Формы контроля. Текущий опрос (приложение №5).

Тема 6.1. Профилактика вредных привычек

Теория. Здоровый образ жизни, роль и значение занятий спортом в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий спортом в профилактике вредных привычек. Просмотр видео.

Формы контроля. Текущий опрос.

РАЗДЕЛ 7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Тема 7.1. Участие в соревнованиях различного уровня

Теория. Правило поведение в зале во время соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях согласно внутреннему, городскому и областному календарю по срокам, указанным в положениях.

Формы контроля. Анализ встреч и протоколов.

РАЗДЕЛ 8. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Тема 8.1. Итоговое занятие

Теория. Правило поведение в летнее каникулярное время.

Практика. Подведение итогов года.

Формы контроля. Итоговая диагностика.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Занятия по программе «Самбо начинается с детства» проводятся в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком и расписанием, утвержденным директором МАУДО «МЦДОД».

Год обучения	Дата начало занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

Учебные занятия прерываются в дни общепринятых новогодних каникул, в праздничные дни: 04 ноября, 07 января, 23 февраля, 08 марта, 01мая, 09 мая.

Входная диагностика проводится в начале учебного года (с 1 по 15 сентября).

Промежуточная диагностика осуществляется в течение учебного года по разделам (темам).

Итоговая диагностика проводится в период с 15 мая по 28 мая.

Календарный учебный график с указанием даты, времени, места проведения, темы, формы занятия и контроля, количеством часов представлен в составе Рабочей программы (Приложение 1).

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, КОНТРОЛЯ

Результативность работы по программе отслеживается на протяжении всего процесса обучения:

- вводный контроль (входная диагностика физических способностей учащихся);

- текущий и тематический контроль (промежуточная диагностика физических способностей учащихся, уровня мотивации к обучению, мотивации личности к успешности);
- итоговый контроль (диагностика личностных достижений учащихся, уровня развития физических способностей).

Изучение эффективности реализации Программы осуществляется в процессе мониторинга. Он включает изучение степени достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Изучение степени сформированности метапредметных и личностных результатов осуществляется с использованием стандартизированных методик, позволяющих изучить динамику развития познавательных процессов, коммуникативных, регулятивных качеств личности, её отношение к занятиям самбо, окружающему миру, себе, творческий потенциал.

Для изучения предметных результатов разработан и реализуется комплекс диагностических методик: опросы, тестовые задания и др.

Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных бесед. Ведущим методом контроля является наблюдение за техникой усвоения упражнений самбо. Это даёт возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребёнка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в образовательный процесс. Контрольные испытания проводятся в торжественной соревновательной обстановке.

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов Программы является отчётная документация, протоколы соревнований, фото и видеоотчёты, дипломы и грамоты, результаты входной, текущей и итоговой диагностик, портфолио обучающегося.

Отслеживание и фиксация образовательных результатов: комбинированное, теоретическое, практическое, учебно-тренировочное занятия, соревнования. Основным критерием оценки эффективности реализации образовательных программ по видам спорта является выполнение разрядов и контрольных нормативов (**Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК)** утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 марта 2025 года №173). Тестирование проводится три раза в год. По окончании учебного года проверяется соответствие общефизической подготовленности обучающихся требованиям **«Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-**

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Глубина и прочность умений, навыков и знаний, а также их практическое применение отслеживаются по мере изучения каждой темы или раздела программы.

Планируемые результаты, в соответствии с целью программы, отслеживаются и фиксируются в формах: видеозапись, грамота, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, фото, дневник самонаблюдения.

Предъявление и демонстрация образовательных результатов: аналитические материалы по итогам психолого-педагогических диагностик, дневник самонаблюдения, протоколы соревнований, открытые занятия, итоговые отчеты, участие в соревнованиях.

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Целью психолого-педагогической диагностики является измерение индивидуально-психологических свойств личности, установление психологического диагноза, как заключение об актуальном состоянии психологических особенностей личности и прогнозе их дальнейшего развития.

Психолого-педагогическая диагностика располагает системой методов: общенаучные (наблюдение), психодиагностические (опросники, тесты, анкеты и т.д.), педагогические (анализ документации образовательного учреждения, изучение результатов деятельности учащихся).

Диагностика обученности по программе проводится в целях определения результативности усвоения знаниевого компонента, анализа процессов успешности создания особых условий обучения для учащихся, показавших высокие результаты. Эффективность освоения учащимися этих программ и является для педагогов дополнительного образования своеобразной оценкой качества проведенного диагностического обследования.

Диагностика уровня сформированности критериев ДООП учащихся творческого объединения «Самбо начинается с детства»

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
Физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание. Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Основы самбо: кувырки, стойки, броски и т.п. Силовые упражнения.	Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности. (Таблица №1) Диагностика развития специальных физических и технических качеств по итогам 1-го года обучения. (Таблица №2) Диагностика развития специальных физических и

	Упражнения для увеличения гибкости. Специальная физическая подготовка. Страховка и самостраховка. Спарринговые передвижения.	технических качеств по итогам 2-го и 3-го годов обучения. (Таблица №3)
Тактическая подготовка	Способность применять технику приемов в условиях, приближенных к соревнованиям	Учебно-тренировочный спарринг.
Техническая подготовка	Качество выполнения техники приемов Защита от ударной техники. Борцовская техника	Демонстрация двигательного действия.
Теоретическая подготовка	Заинтересованность в получении знаний по предмету Уровень знаний истории развития САМБО Основы знаний ЗОЖ Освоение элементарных знаний по правилам соревнований и осуществлению судейства.	Устный опрос-викторина «ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм»; Зачет «Теоретические основы самбо».
Психологическая подготовка	Измерение предсоревновательного состояния спортсменов	Наблюдение. Тест-опросник предсоревновательного состояния спортсмена.
Духовно-нравственная сфера	Уровень воспитанности Ценностные ориентации	Диагностика нравственного воспитания М.И. Шиловой Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.
Коммуникативная сфера	Коммуникативные навыки	Методика выявления коммуникативных склонностей обучающихся (составлен на основе материалов Р.В. Овчаровой "Справочная книга школьного психолога")
Мотивационная сфера	Уровень мотивации занятиями	Методика «Изучение мотивов занятий спортом» (разработана В И. Тропниковым)
Эмоционально-волевая сфера	Самоконтроль, саморегуляция	Дневник самонаблюдения.

Предметные результаты	Тест «Теоретические основы самбо»
Метапредметные результаты	Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся. Автор: М.И. Рожков.
Личностные результаты	Методика «Самооценки волевых качеств спортсменов» (Н.Е. Стамбулов) Уровень воспитанности обучающихся

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-воспитательный процесс базируется на освоении основных знаний, приемов и навыков техники выполнения движений и приемов самбо, сочетающих в себе развитие эстетических, физических качеств. Педагог должен создавать атмосферу радости, удовольствия, способствующей активной творческой самоотдаче обучающихся при выполнении практических заданий.

Изучение материала по истории боевых искусств, самбо рекомендуется проводить в виде беседы, самостоятельного подбора детьми информации из специальной литературы и интернета; практическую часть – в виде определенных творческих заданий. Последние важны, прежде всего, своим воспитательным эффектом, поскольку при получении положительного результата деятельности создается основа для повышения самооценки учащегося и его личностного самоутверждения. Обучающие ведут дневник самоконтроля. Для самостоятельных занятий дома, разработано цифровое дидактическое пособие.

Основные методы и приемы обучения

Учебное занятие можно проводить как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов.

Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от задач, поставленных при изучении темы. Выбор метода определяется также с учетом возможностей обучающихся, специфики изучения данного образовательного предмета, направления деятельности, возможностей материально-технической базы.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный (беседы, рассказы, ознакомление детей с литературой по боевым искусствам);
- репродуктивный (копирование, повторение технических приемов, движений вслед за педагогом или видео записью);
- частично-поисковый, или эвристический (создание борцовских связок, комплексов упражнений);
- исследовательский (подготовка, создание индивидуальных комплексов упражнений, борцовских комбинаций, связок).

Формы организации образовательного процесса

В процессе обучения используются следующие формы организации образовательного процесса:

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

Индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство

самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

Фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Участие в конкурсах, смотрах, соревнованиях, фестивалях. Распределение часов на культурно-массовую деятельность зависит от календарного плана мероприятий.

Формы организации учебного занятия

Учебные занятия в творческом объединении проводятся в форме игры, открытого занятия, практического занятия, соревнования.

Педагогические технологии

В образовательном процессе используются:

Технология индивидуализации обучения -это такая организация учебного процесса, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными. Педагог взаимодействует лишь с одним обучающимся; один обучающийся взаимодействует лишь со средствами обучения (книги, компьютер и т.п.).

Технология группового обучения. При групповой форме деятельности обучающиеся делятся на группы для решения конкретных учебных задач, каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога. Цель технологии группового обучения – создать условия для развития познавательной самостоятельности обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Технология коллективного взаимообучения позволяет приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся различного уровню сложности содержания обучения. Преимущества коллективного способа обучения: в результате регулярно повторяющихся упражнений совершенствуются навыки логического мышления и понимания; каждый чувствует себя раскованно, работает в индивидуальном темпе; повышается ответственность не только за свои успехи, но и за результаты коллективного труда; отпадает необходимость в сдерживании темпа продвижения одних и в попущении других обучающихся, что позитивно сказывается на микроклимате в коллективе; формируется адекватная самооценка личности, своих

возможностей и способностей, достоинств и ограничений; обсуждение одной информации с несколькими сменными партнерами увеличивает число ассоциативных связей, что обеспечивает более прочное усвоение.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия по самбо включает три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая из них имеет свое обоснование и содействует решению задач занятия.

Подготовительная часть занятия. Основное назначение: организация обучающихся и подготовка их к последующей учебной работе.

Частные задачи: организация группы, умеренное разогревание организма, организация внимания и регулировка эмоционального состояния обучающихся.

Средства: строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, связанные с командами тренера, состоящие из освоенных ранее элементов, специальные упражнения на разогрев мышц.

Продолжительность вводной части занятия 8 - 15 мин.

Основная часть занятия. Основное назначение: физическая (общая и специальная) и техническая подготовка обучающихся.

Частные задачи: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; развитие специальной координации движений; воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности; овладение основными прикладными навыками; изучение и совершенствование специальных упражнений самбо, развитие умения применять приобретенные навыки и качества в изменяющихся условиях.

Средства: общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление, специальные упражнения для воспитания правильной осанки, простые прыжки, учебные комбинации, прикладные упражнения, специальные формы ходьбы и бега.

Продолжительность основной части занятия 20 мин.

Заключительная часть. Основное назначение: завершение занятия.

Частные задачи: постепенное снижение нагрузки, подготовка к предстоящей деятельности, подведение итогов занятия.

Средства: различные формы ходьбы, элементы, не связанные с большой физической нагрузкой, упражнения на расслабление, плавные и волнообразные движения руками, отвлекающие упражнения, малоподвижные игры и игры на внимание. Гигиенические процедуры.

Продолжительность заключительной части занятия 10 мин.

При изменении продолжительности занятия (45 минут) время, отводимое на первую и третью части, остается примерно одинаковым.

Дидактические материалы

Дидактический материал к программе включает наглядный материал, способствующий восприятию тем, тестовые задания по содержанию программы, дополнительную литературу.

Информационное обеспечение. Включает аудио-, видео-, фото, интернет-источники по программе, презентации по темам занятий, видеофильмы, тесты, загадки, викторины. «Учебно-тренировочные занятия по самбо на разных этапах подготовки», видеоматериалы «Проведения спортивных мероприятий в Оренбургской области». Пособия, сайты и ссылки.

1. <https://www.sambo.ru/> Всероссийская Федерация самбо
2. <http://eurosambo.com/> – Европейская Федерация САМБО
3. <https://minsport.orb.ru/> - Министерство физической культуры и спорта Оренбургской области
4. <https://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта России.

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования, выполняющий трудовые функции в соответствии с Приказом Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Для успешной реализации программного содержания педагог должен владеть знаниями, умениями и навыками на уровне, достаточном для проведения занятий в соответствии с заявленными формами работы. Педагог должен владеть формами и методами обучения и воспитания, уметь анализировать их эффективность. Для достижения результативности программы педагог должен владеть системой знаний из области возрастной психологии и педагогики, знать общие закономерности развития ребенка, владеть элементарными приемами психодиагностики в области личностных, метапредметных и предметных результатов освоения программы. Содержание программы требует владения современными развивающими психолого-педагогическими технологиями и методиками (игровые, мультимедийные, здоровьесберегающие, приемы проблемного обучения и др.). Педагог психолог (привлекается по мере необходимости для проведения психолого-педагогических диагностик с обучающимися).

2.5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения образовательной программы из расчета на одну учебную группу.

№ п/п	Наименование инвентаря и оборудования	Количество
1.	Татами (комплект)	72 мата

2.	Турник	1 шт.
3.	Резина (жгут)	15 шт.
4.	Гантели 8-10 кг.	5 шт.
5.	Гири 8 кг, 12кг, 16 кг.	4 шт.
6.	Мяч футбольный	1 шт.
7.	Мяч волейбольный	1 шт.
8.	Скакалка	15шт.
9.	Гимнастические палки	15 шт.

2.6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа воспитания является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо начинается с детства» физкультурно-спортивной направленности.

Возраст обучающихся: 7-13 лет.

Рабочая программа воспитания реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности творческого объединения по основным направлениям воспитания и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

1) *гражданского воспитания*, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.

2) *патриотического воспитания*, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.

3) *духовно-нравственного воспитания* на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.

4) *эстетического воспитания*, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.

5) *физического воспитания*, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических

способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

6) *трудового воспитания*, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

7) *экологического воспитания*, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.

8) *ценности научного познания*, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Цель: развитие личности обучающегося, содействие его самоопределения, социализации средствами спортивной деятельности и физического воспитания.

Для реализации данной цели необходимо решать следующие задачи:

- способствовать осознанному определению и принятию обучающимися духовно-нравственных ценностей и ориентиров;
- формировать навыки совместной коллективной спортивной деятельности: коммуникативные качества и навыки общения, чувство коллективизма и взаимовыручки и дисциплины;
- способствовать воспитанию гражданских и патриотических чувств, осознанного принятия ребенком традиций и культуры страны, края, семьи;
- формировать мотивацию к занятиям самбо;
- формировать у обучающихся интерес и любовь к занятиям спортом, содействовать формированию здорового образа жизни;
- формировать способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия, соблюдать правила безопасности;
- формировать осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, добросовестному выполнению учебных заданий;
- воспитывать навыки содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

3. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Результатами программы воспитания:

- принятие и освоение российских традиционных духовных ценностей,

правил и норм поведения в обществе;

- стремление к занятиям спортом и ЗОЖ;
- основы российской идентичности;
- стремление к саморазвитию;
- ценностные установки и социально значимые качества личности;
- активное участие в социально значимой деятельности

4. ФОРМЫ, МЕТОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ ВОСПИТАНИЯ

Форма работы- групповая.

Направленность коллективная деятельность.

Методы воспитания: беседа, пример, поощрение, убеждение, внушение, требования, игра, метод саморегулирования, метод воспитывающих ситуаций, поручения, соревнования, метод анализа деятельности и общения.

Технологии воспитания: личностно-ориентированная, здоровьесберегающая, проектная, технология деловой игры, кейс-технология, тьюторство, технология ценностно-ориентированного общения и др.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ объединения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо начинается с детства»

№	Мероприятие (наименование, форма)	Время проведения
1	«День открытых дверей» (презентация объединения)	сентябрь 2025г.
2	День воинской славы России-День окончания Второй мировой войны. Беседа	сентябрь 2025г.
3	«Безопасные каникулы» Конкурс детского творчества	октябрь 2025г.
4	День интернета. Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет, просмотр видеороликов и встречи.	октябрь 2025г.
5	День народного единства. Беседа.	ноябрь 2025г.
6	«Навстречу к ГТО!» Соревнования по общей физической подготовке	ноябрь 2025г.
7	«Всероссийский день самбо». Областные соревнования по самбо.	ноябрь 2025г.
8	День Неизвестного Солдата. Беседа	декабрь 2025г.
9	День Конституции Российской Федерации. Беседа и просмотр презентаций	декабрь 2025г.
10	«Елка в кроссовках» Спортивный праздник	январь 2026г.
11	День памяти юного героя-антифашиста. Беседа	февраль 2026г.
12	«Навстречу к ГТО!». Соревнования	февраль 2026г.
13	День защитника Отечества. Встречи с ветеранами боевых действий.	февраль 2026г.

*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»*

14	«Навстречу к ГТО!». Соревнования.	марта 2026г.
15	День здоровья. «Путешествие в страну физкультурию». Спортивная квест игра	апреля 2026г.
16	«Я выбираю ЗОЖ» Викторина онлайн.	апреля 2026г.
17	День космонавтики, игра в лото на тему космос.	апреля 2026г.
18	«Дорога в космос начинается с Земли» викторина онлайн.	апреля 2026г.
19	9 мая — День Победы в Великой Отечественной войне. Беседа. Всероссийские акции: «Окна Победы», «Спасибо за победу!», «Победный май».	май 2026г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 344 с.
2. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере самбо): Автореф. дис. канд. пед. наук./ С.А. Астахов – М., 2003. – 25 с.
3. 100 уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 312 с.
4. Авилов, В.И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / А.В. Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.
5. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и самбо / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. - 826 с.
6. Акопян, А.О. Примерная программа по самбо для ДЮСШ, СДЮСШОР /А.О. Акопян, Д.И. Долганов. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
7. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки / А.О. Акопян, А.А. Новиков // Научные труды ВНИИФК за 1995г. Т.1. – М. - 1996. - С. 21-31.
8. Алилуев, А.П. Самбо /А.П. Алилуев, И.Л. Борщев, А.А. Кадочников, А.Ф. Ланцов. – М.: МО, 2019. – 22 с.
9. Бибик, С.З. Самбо./С.З. Бибик– Красноярск, 2019.-70с.
10. Блажко, Ю.И. Самбо /Ю.И. Блажко. – Л.: ВДКИФК, 1990. – 124 с.
11. Гровер, Уэнк, Манифест великого тренера. Как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом, 2017. - 240с.
12. Брагина, И. Мастер самбо: преимущества агрессивной самозащиты /И. Брагина, М. Брагин. – М.: Рипол Классик, 2007. – 512 с.
13. Бурцев, Г.А. Самбо /Г.А. Бурцев. – М., 2019. – 206 с.
14. Дмитриев, В. Истоки: Самбо. Российская история / В. Дмитриев //Братишка, 2010. – 144 с.
15. Кадочников, А.А. Боевая система А.А. Кадочникова: самбо /А.А. Кадочников. – М.: АСТ, Астрель, 2008. – 432 с.
16. Кадочников, А. Наставления по боевому самбо /Арк. Кадочников, Ал. Кадочников. – М.: Феникс, 2007. – 240 с.
17. Косяченко, В.И. Самбо /В.И. Косяченко. – Волгоград: Учитель, 2003. – 81 с.
18. **Мамбеталина, Р.Г. Роль физического развития обучающихся в решении актуальных вопросов современного дополнительного**

образования (на примере спортивной секции «Самбо») / Р.Г. Мамбеталина, А.Н. Моисеева //Международный научно-практический форум «Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности» (19-21 марта 2026 г.): сборник статей, ФГБОУВО «ОГПУ», Типография «Экспресс-печать». – Оренбург, 2026. – С. 339-342

19. Ознобишин, Н. Искусство самбо /Н. Ознобишин. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2020. – 400 с.

20. Предупреждение травматизма на занятиях по самбо: Методическое пособие /Сост. А. Б. Криворучко М. П. Дебердеев. – Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2009. – 44 с.

21. Радюков, В.И. Самоучитель по самбо /В.И. Радюков. – Минск: Полымя, 1995. Ритшел Дж. 300 убойных приемов самбо. – Белгород, Харьков: Клуб Семейного Досуга, 2010. – 192 с.

22. Сажин, А. Самбо спецназа. Грязные приемы /А.Сажин. – М.: АСТ, Астрель, 2008. – 144 с.

23. Севастьянов, В.М. Самбо (истории развития, техника и тактика) /В.М. Севастьянов. – М.: Дата Стром, 2023. – 190 с.

24. Скогорев, Д.В. Русское самбо /Д.В. Скогорев. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2003. – 288 с.

25. Старченков, В.П. Самбо /В.П. Старченков. – М.: Воениздат, 2023. – 150 с.

26. Толмачев, Е. Боевые искусства в России. Энциклопедия в лицах./Е. Толмачев, В. Потиевский, А. Потиевский. – М.: Барс, 2009. – 712 с.

27. Травников, А. Оперативный самбо по системе спецназа КГБ /А. Травников – М.: Феникс, 2006. –352 с.

28. Чихачев, Ю. Т. Самбо /Ю. Т. Чихачев. – Л.: ВДКИФК, 2021. – 172 с.

29. Шабалин, А. Русский стиль самбо /А. Шабалин. – Пермь, 2019.

30. Юшков, О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств /О.П. Юшков. – М.: МГИУ, 2001. – 40 с.

Дополнительная литература (для детей и родителей)

1. Кретов, Е.А. Как быть здоровым /Е.А. Кретов. – М.: Медицина, 2022. -147 с.

2. Ингерлейб, М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей /М.Б. Ингерлейб. – Ростов-н/Д: Феникс, 2022. – 125 с.

3. Малов, В.И. Тайны великих спортсменов /Худ. О. Пустовойт. – М.: Оникс, 2021. – 256 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Управление образования администрации г. Оренбурга
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Многопрофильный центр дополнительного образования детей»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2025-2026 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Самбо начинается с детства»
Физкультурно- спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов на 1 учебный год: 216

Автор-составитель:
Мамбеталина Регина Галиулловна,
педагог дополнительного образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо начинается с детства» физкультурно- спортивной направленности.

Форма реализации программы – очная.

Уровень сложности содержания программы – базовый.

Особенности обучения в учебном году:

- год обучения: 1
- возраст обучающихся, на которых рассчитана программа на текущий год: 7-13 лет;

- объём учебных часов в текущем учебном году: 216.

- режим занятий в текущем учебном году: 36 учебных недель по 6 учебных часов в неделю. Занятие длится 2 академических часа с 10 минутным перерывом 3 раза в неделю.

- место реализации программы МАУДО «МЦДОД» спортивный зал.

- формы занятий: очная.

Особенности реализации содержания:

- Физическая подготовка: Фокус на формировании мышечного корсета, развитие силы и координации.

- Техника: Освоение основных элементов самбо, включая позиции и движения.

- Тренировочный процесс: Регулярные занятия, направленные на укрепление мышц и улучшение гибкости.

- Индивидуальный подход: Учет уровня подготовки и потребностей каждого учащегося.

- Теоретическая часть: Основы правил самбо, его история и философия.

- Психологическая подготовка: Развитие уверенности, стрессоустойчивости и позитивного мышления.

Эти аспекты обеспечивают успешное освоение навыков и подготовку к следующему уровню обучения.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: формирование физически активной и нравственно-воспитанной личности обучающихся, сохранение и укрепление индивидуального здоровья.

Задачи первого года обучения:

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям спортом, содействовать формированию здорового образа жизни;

- формировать осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, добросовестному достижению цели;

- способствовать формированию патриотических чувств, воспитывать любовь к Родине, ценностного отношения к национальным видам спорта, как культурному наследию;

- воспитывать ориентацию на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия, уважение к сопернику, партнеру, тренеру как основы спортивной этики самбо;

- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, целеустремленность в достижении поставленной цели, самостоятельность и инициативность, умение работать в коллективе.

Развивающие:

- развивать способность управлять своими эмоциями и взаимодействовать в процессе занятий;

- формировать умение осуществлять контроль техники выполнения упражнений по самбо;

- содействовать развитию мотивации на успешность, осознания влияния занятий физической культурой на качественное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;

- содействовать укреплению и развитию мышечного аппарата средствами избранного вида спорта.

Обучающие:

- дать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья, развивать физические качества;

- обучить базовым знаниям по истории развития самбо, по терминологии и технике выполнения основных элементов;

- сформировать способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке, без усилий воспроизводить движения вслед за педагогом;

- формировать умения и навыки выполнения упражнений самостраховки, координационной направленности;

- обучить технике выполнения базовых приемов самбо в исходных положениях стоя и в партере.

-

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты первого года обучения:

Личностные:

- сформирован интерес к занятиям спортом;
- сформировано осознание здоровья как базовой ценности человека, необходимости соблюдения здорового образа жизни;

- сформировано осознанное стремление к освоению новых знаний и

умений, а также добросовестному достижению целей;

- сформированы патриотические чувства, любовь к Родине, ценностные отношения к национальным видам спорта, как культурному наследию;
- сформирована готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия, уважение к сопернику, партнеру, тренеру как основы спортивной этики самбо;
- сформированы дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, целеустремленность в достижении поставленной цели, самостоятельность и инициативность, умение работать в коллективе.

Метапредметные:

- развита способность управлять своими эмоциями и взаимодействие в процессе занятий;
- сформировано умение осуществлять контроль техники выполнения упражнений по самбо;
- сформирована мотивация на успешность, осознания влияния занятий физической культурой на качественное выполнение учебной деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
- развит мышечный аппарат средствами избранного вида спорта.

Предметные:

- владеет знаниями о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и развиты физические качества;
- владеет базовыми знаниями по истории развития самбо, по терминологии и технике выполнения основных элементов;
- сформирована способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке, без усилий воспроизводить движения вслед за педагогом;
- сформированы умения и навыки выполнения упражнений самостраховки, координационной направленности;
- обучен технике выполнения базовых приемов самбо в исходных положениях стоя и в партере.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график реализации программы
«Самбо начинается с детства»
на 2025-2026 учебный год.

№ п/п	Месяц число	Время проведени я занятия	Форма занятия	Кол- во час	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/кон троля
1.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбиниров анное занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо.	Спортивный зал	Опрос
2.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретическ ое занятие	2	Самбо- самооборона без оружия. Терминология самбо.	Спортивный зал	Опрос
3.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбиниров анное занятие	2	Самбо, как национальный вид спорта в РФ.	Спортивный зал	Входная диагностика
4.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретическ ое занятие	2	Строевые упражнения, ходьба, бег.	Спортивный зал	Наблюдение
5.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретическ ое занятие	2	Строевые упражнения, ходьба, бег.	Спортивный зал	Наблюдение
6.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбиниров анное занятие	2	Акробатика	Спортивный зал	Наблюдение
7.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическ ое занятие	2	Акробатика	Спортивный зал	Наблюдение
8.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическ ое занятие	2	Акробатика, прыжковые упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
9.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическ ое занятие	2	Акробатика, прыжковые упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
10.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбиниров анное занятие	2	Акробатика, прыжковые упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
11.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическ ое занятие	2	Акробатика, прыжковые упражнения	Спортивный зал	Наблюдение
12.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбиниров анное занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Вводный тест.
13.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическ ое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
14.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическ ое занятие	2	Развитие скоростно- силовых качеств	Спортивный зал	Контроль двигательного действия

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

15.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
16.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
17.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинированное занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
18.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Самостраховка. Стойка и передвижения в них	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
19.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Самостраховка. Стойка и передвижения в них	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
20.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Дневник самонаблюдения
21.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинированное занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
22.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
23.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
24.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
25.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
26.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинированное занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Итоговый тест
27.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	Комбинированное занятие	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Вводный тест
28.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
29.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
30.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинированное занятие	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
31.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Итоговый тест

*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»*

32.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретическое занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Вводный тест
33.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
34.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
35.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Дневник самоконтроля
36.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
37.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
38.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинированное занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
39.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретическое занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Итоговый тест
40.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинированное занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Вводный тест
41.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
42.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
43.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Страх и как с ним бороться	Спортивный зал	Беседа.
44.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
45.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Отбор на соревнования по ОФП	Спортивный зал	Соревнования для комплектования в состав сборной команды
46.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Участие в соревнованиях «Навстречу к ГТО»	Спортивный зал	Анализ встреч, протоколы соревнований
47.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

48.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Дневник самоконтроля
49.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль техники выполнения упражнений
50.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинированное занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль техники выполнения упражнений
51.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Итоговый тест
52.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Самостраховка. Стойка и передвижения в них	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
53.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Самостраховка. Стойка и передвижения в них	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
54.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Самостраховка. Стойка и передвижения в них	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
55.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинированное занятие	2	Самостраховка. Стойка и передвижения в них	Спортивный зал	Промежуточная диагностика
56.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинированное занятие	2	Психология спортсмена.	Спортивный зал	Беседа
57.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинированное занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
58.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
59.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Самостраховка. Стойка и передвижения в них	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
60.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинированное занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
61.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
62.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
63.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

64.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
65.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Отбор на соревнования по самбо для обучающихся 1 года обучения	Спортивный зал	Соревнования для комплектования в состав сборной команды
66.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Участие во внутренних соревнованиях по самбо для обучающихся 1 года обучения	Спортивный зал	Анализ встреч, протоколы соревнований
67.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
68.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
69.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
70.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинированное занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
71.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
72.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
73.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
74.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
75.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
76.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
77.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
78.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
79.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
80.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Страх и как с ним бороться	Спортивный зал	Беседа.

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

81.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
82.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Отбор на соревнования по ОФП	Спортивный зал	Соревнования для комплектования в состав сборной команды
83.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Участие в соревнованиях «Навстречу к ГТО»	Спортивный зал	Анализ встреч, протоколы соревнований
84.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
85.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
86.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
87.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
88.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
89.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
90.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
91.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	учебно-тренировочное занятие	2	Тактика борьбы	Спортивный зал	Учебная схватка
92.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	учебно-тренировочное занятие	2	Тактика борьбы	Спортивный зал	Учебная схватка
93.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	учебно-тренировочное занятие	2	Тактика борьбы	Спортивный зал	Учебная схватка
94.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	учебно-тренировочное занятие	2	Тактика борьбы	Спортивный зал	Учебная схватка
95.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	учебно-тренировочное занятие	2	Тактика борьбы	Спортивный зал	Учебная схватка
96.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

97.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	соревнован ие	2	Отбор на соревнования по ОФП	Спортивный зал	Соревнования для комплектования в состав сборной команды
98.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практическ ое занятие	2	Участие в соревнованиях «Навстречу к ГТО»	Спортивный зал	Анализ встреч, протоколы соревнований
99.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	комбиниров анное занятие	2	Самостраховка. Стойка и передвижения в них	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
100.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практическ ое занятие	2	Психология спортсмена.	Спортивный зал	Опрос
101.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практическ ое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
102.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практическ ое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
103.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практическ ое занятие	2	Страх и как с ним бороться	Спортивный зал	Опрос
104.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретическ ое занятие	2	Сведение об анатомии и физиологии, гигиены врачебного контроля и самоконтроля спортсмена.	Спортивный зал	Опрос
105.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практическ ое занятие	2	Профилактика вредных привычек	Спортивный зал	Опрос
106.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	комбиниров анное занятие		Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
107.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практическ ое занятие	2	Участие во внутренних соревнованиях по самбо для обучающихся 1 года обучения	Спортивный зал	Анализ встреч, протоколы соревнований
108.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практическ ое занятие	2	Итоговое занятие	Спортивный зал	Подведение итогов, итоговая диагностика

**Управление образования администрации г. Оренбурга
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Многопрофильный центр дополнительного образования детей»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2025-2026 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Самбо начинается с детства»
Физкультурно- спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Срок реализации: 2 год

Количество часов на 2 учебный год: 216

Автор-составитель:

Мамбеталина Регина Галиулловна,
педагог дополнительного образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо начинается с детства» физкультурно- спортивной направленности.

Форма реализации программы – очная.

Уровень сложности содержания программы – базовый.

Особенности обучения в учебном году:

- год обучения: 2
- возраст обучающихся, на которых рассчитана программа на текущий год: 7-13 лет;
- объём учебных часов в текущем учебном году: 216.
- режим занятий в текущем учебном году: 36 учебных недель по 6 учебных часов в неделю. Занятие длится 2 академических часа с 10 минутным перерывом 3 раза в неделю
- место реализации программы МАУДО «МЦДОД» спортивный зал.
- формы занятий: очная.

Особенности реализации содержания: Основная работа второго года обучения — это укрепление мышц и изучение базовых приемов самбо.

- Физическая подготовка: Включение силовых тренировок для укрепления мышц и увеличения выносливости.
- Техника: Освоение базовых приемов самбо, таких как броски, болевые и удушающие приемы.
- Тренировочный процесс: Регулярные тренировки, направленные на развитие координации и ловкости.
- Индивидуальный подход: Учет физических данных и уровня подготовки каждого учащегося.
- Теоретическая часть: Изучение основ правил и философии самбо для понимания их значения на практике.
- Психологическая подготовка: Формирование уверенности и готовности к соревнованиям.

Эти аспекты обеспечивают успешное освоение навыков и подготовку к следующему уровню обучения.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: формирование физически активной и нравственно-воспитанной личности обучающихся, сохранение и укрепление индивидуального здоровья.

Задачи второго года обучения:

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям спортом, содействовать формированию здорового образа жизни;
- формировать осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, добросовестному достижению цели;

- способствовать формированию патриотических чувств, воспитывать любовь к Родине, ценностного отношения к национальным видам спорта, как культурному наследию;
- воспитывать ориентацию на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия, уважение к сопернику, партнеру, тренеру как основы спортивной этики самбо;
- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, целеустремленность в достижении поставленной цели, самостоятельность и инициативность, умение работать в коллективе.

Развивающие:

- развивать способность управлять своими эмоциями и взаимодействовать в процессе занятий;
- формировать умение осуществлять контроль техники выполнения упражнений по самбо;
- содействовать развитию мотивации на успешность, осознания влияния занятий физической культурой на качественное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
- содействовать укреплению и развитию мышечного аппарата средствами избранного вида спорта.

Обучающие:

- освоить основные технико-тактической подготовки, совершенствовать стандартную технику движений и действий самбо: (способы защиты, удержания, захваты, броски, болевые приемы);
- дать элементарные знания по анатомии и физиологии человека, о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- совершенствовать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость;
- знать правила выполнения строевых команд и приемов; акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты); гимнастических упражнений; легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей); самостраховки и страховки; игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности;
- освоить основы критериев оценки судейства соревнований по самбо, информационные жесты судьи,
- научить самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальных особенностей и умение проводить их с группой сверстников.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты второго года обучения:

Личностные:

- сформирован интерес к занятиям спортом;
- сформировано осознание здоровья как базовой ценности человека, необходимости соблюдения здорового образа жизни;
- сформировано осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, а также добросовестному достижению целей;
- сформированы патриотические чувства, любовь к Родине, ценностные отношения к национальным видам спорта, как культурному наследию;
- сформирована готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия, уважение к сопернику, партнеру, тренеру как основы спортивной этики самбо;
- сформированы дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, целеустремленность в достижении поставленной цели, самостоятельность и инициативность, умение работать в коллективе.

Метапредметные:

- развита способность управлять своими эмоциями и взаимодействие в процессе занятий;
- сформировано умение осуществлять контроль техники выполнения упражнений по самбо;
- сформирована мотивация на успешность, осознания влияния занятий физической культурой на качественное выполнение учебной деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
- развит мышечный аппарат средствами избранного вида спорта.

Предметные:

- владение основными технико-тактической подготовкой, совершенствовать стандартную технику движений и действий самбо: (способы защиты, удержания, захваты, броски, болевые приемы);
- знают анатомию и физиологию человека, о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- владеет в совершенстве основными физическими качествами: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость;
- знают правила выполнения строевых команд и приемов; акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты); гимнастических упражнений; легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей); самостраховки и страховки; игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности;
- знают основы критериев оценки судейства соревнований по самбо, информационные жесты судьи,

- умеют самостоятельно подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальных особенностей и умение проводить их с группой сверстников.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график реализации программы
«Самбо начинается с детства» на 2025-2026 учебный год.

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во час	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контр оля
1.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинир ованное занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Спортивный зал	Опрос. Входная диагностика.
2.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретиче ское занятие	2	Самбо, как национальный вид спорта в РФ.	Спортивный зал	Опрос
3.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретиче ское занятие	2	Изучение правил самбо и практика	Спортивный зал	Тест.
4.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретиче ское занятие	2	Темперамент. Влияние на тренировочный процесс	Спортивный зал	Тест на темперамент
5.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретиче ское занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Вводный тест
6.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинир ованное занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
7.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
8.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
9.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Стойки и передвижения в них	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
10.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинир ованное занятие	2	Стойки и передвижения в них	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

11.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
12.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
13.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
14.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
15.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Дневник самоконтроля
16.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
17.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинир ованное занятие	2	Психологическая подготовка перед соревнованиями	Спортивный зал	Тест
18.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
19.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Итоговый тест
20.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Вводный тест
21.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинир ованное занятие	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
22.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	учебно- тренирово чное занятие занятие	2	Тактика борьбы	Спортивный зал	Учебная схватка
23.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	учебно- тренирово чное	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Учебная схватка

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

			занятие				
24.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	соревнова ние	2	Отбор на соревнования	Спортивный зал	Соревнования для комплектования в состав сборной команды
25.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинир ованное занятие	2	Участие в соревнованиях разного уровня	Спортивный зал	Анализ встреч, протоколы соревнований
26.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинир ованное занятие	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
27.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
28.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие		Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
29.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
30.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинир ованное занятие	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
31.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
32.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретиче ское занятие	2	Развитие гибкости	Спортивный зал	Итоговый тест
33.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Вводный тест
34.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
35.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
36.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Контроль двигательного действия

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

37.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
38.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинированное занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
39.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинированное занятие	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Итоговый тест
40.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинированное занятие	2	Тактика борьбы	Спортивный зал	Опрос
41.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Учебная схватка
42.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	соревнование	2	Отбор на соревнования	Спортивный зал	Соревнования для комплектования в состав сборной команды
43.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Участие в соревнованиях разного уровня	Спортивный зал	Анализ встреч, протоколы соревнований
44.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Вводный тест
45.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
46.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
47.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
48.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Тактика борьбы	Спортивный зал	Опрос
49.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	учебно-тренировочное занятие

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

50.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	соревнова ние	2	Отбор на соревнования	Спортивный зал	Соревнования для комплектования в состав сборной команды
51.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинир ованное занятие	2	Участие в соревнованиях разного уровня	Спортивный зал	Анализ встреч, протоколы соревнований
52.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
53.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Сведение об анатомии и физиологии, гигиены врачебного контроля и самоконтроля спортсмена.	Спортивный зал	Опрос
54.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
55.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинир ованное занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
56.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
57.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
58.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Итоговый тест
59.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Стойки и передвижения в них	Спортивный зал	Промежуточная диагностика
60.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинир ованное занятие	2	Стойки и передвижения в них	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия, текущий зачет.
61.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
62.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Участие в соревнованиях разного уровня	Спортивный зал	Анализ встреч, протоколы соревнований

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

63.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
64.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Стойки и передвижения в них	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
65.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Стойки и передвижения в них	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
66.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Стойки и передвижения в них	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
67.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Стойки и передвижения в них	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
68.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
69.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретическое занятие	2	Психологическая подготовка перед соревнованиями	Спортивный зал	Беседа
70.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинированное занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
71.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
72.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
73.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
74.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
75.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	тренировочное занятие	2	Тактика борьбы	Спортивный зал	учебно- тренировочное занятие
76.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Демонстрация двигательного

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

			кое занятие				действия
77.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	соревнова ние	2	Отбор на соревнования	Спортивный зал	Соревнования для комплектования в состав сборной команды
78.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Участие в соревнованиях разного уровня	Спортивный зал	Анализ встреч, протоколы соревнований
79.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
80.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
81.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
82.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
83.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
84.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
85.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
86.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
87.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
88.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
89.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое	2	Техника выполнения защитных действий	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

			занятие				
90.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
91.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретическое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
92.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Участие в соревнованиях разного уровня	Спортивный зал	Анализ встреч, протоколы соревнований
93.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
94.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
95.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
96.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
97.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
98.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	учебно- тренировочное занятие	2	Тактика борьбы	Спортивный зал	Учебная схватка
99.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
100.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Отбор на соревнования	Спортивный зал	Беседа.
101.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Участие в соревнованиях разного уровня	Спортивный зал	Анализ встреч, протоколы соревнований
102.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

			занятие				
103.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Психологическая подготовка перед соревнованиями	Спортивный зал	Опрос
104.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Сведение об анатомии и физиологии, гигиены врачебного контроля и самоконтроля спортсмена.	Спортивный зал	Опрос
105.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретическое занятие	2	Профилактика вредных привычек	Спортивный зал	Опрос
106.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Профилактика вредных привычек	Спортивный зал	Опрос
107.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Участие в соревнованиях разного уровня	Спортивный зал	Анализ встреч, протоколы соревнований
108.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Итоговое занятие	Спортивный зал	Подведение итогов, итоговый зачет. Итоговая диагностика

**Управление образования администрации г. Оренбурга
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Многопрофильный центр дополнительного образования детей»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2025-2026 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Самбо начинается с детства»
Физкультурно- спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов на 3 учебный год: 216

Автор-составитель:

Мамбеталина Регина Галиулловна,
педагог дополнительного образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо начинается с детства» физкультурно- спортивной направленности.

Форма реализации программы – очная.

Уровень сложности содержания программы – базовый.

Особенности обучения в учебном году:

- год обучения: 3;
- возраст обучающихся, на которых рассчитана программа на текущий год: 7-13 лет;
- объём учебных часов в текущем учебном году: 216;
- режим занятий в текущем учебном году: 36 учебных недель по 6 учебных часов в неделю. Занятие длится 2 академических часа с 10 минутным перерывом 3 раза в неделю;
- место реализации программы МАУДО «МЦДОД» спортивный зал;
- формы занятий: очная.

Особенности реализации содержания: Основная работа третьего года обучения- совершенствование физических качеств и приемов самбо. Психологическая подготовка.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: формирование физически активной и нравственно-воспитанной личности обучающихся, сохранение и укрепление индивидуального здоровья.

Задачи третьего года обучения:

Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям спортом, содействовать формированию здорового образа жизни;
- формировать осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, добросовестному достижению цели;
- способствовать формированию патриотических чувств, воспитывать любовь к Родине, ценностного отношения к национальным видам спорта, как культурному наследию;
- воспитывать ориентацию на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия, уважение к сопернику, партнеру, тренеру как основы спортивной этики самбо;
- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, целеустремленность в достижении поставленной цели, самостоятельность и инициативность, умение работать в коллективе.

Развивающие:

- развивать способность управлять своими эмоциями и

взаимодействовать в процессе занятий;

- формировать умение осуществлять контроль техники выполнения упражнений по самбо;
- содействовать развитию мотивации на успешность, осознания влияния занятий физической культурой на качественное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
- содействовать укреплению и развитию мышечного аппарата средствами избранного вида спорта.

Обучающие:

- освоить технику самбо: защиты, удержания, броски, болевые приемы;
- изучить основы анатомии, физиологии и здорового образа жизни;
- совершенствовать физические качества: силу, быстроту, выносливость и гибкость;
- знать правила выполнения строевых и акробатических упражнений;
- освоить критерии судейства и научиться подбирать индивидуальные физические упражнения.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты третьего года обучения:

Личностные:

- сформирован интерес к занятиям спортом;
- сформировано осознание здоровья как базовой ценности человека, необходимости соблюдения здорового образа жизни;
- сформировано осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, а также добросовестному достижению целей;
- сформированы патриотические чувства, любовь к Родине, ценностные отношения к национальным видам спорта, как культурному наследию;
- сформирована готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия, уважение к сопернику, партнеру, тренеру как основы спортивной этики самбо;
- сформированы дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, целеустремленность в достижении поставленной цели, самостоятельность и инициативность, умение работать в коллективе.

Метапредметные:

- развита способность управлять своими эмоциями и взаимодействием в процессе занятий;
- сформировано умение осуществлять контроль техники выполнения упражнений по самбо;

- сформирована мотивация на успешность, осознания влияния занятий физической культурой на качественное выполнение учебной деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;

- развит мышечный аппарат средствами избранного вида спорта.

Предметные:

- знает технику самбо: защиты, удержания, броски, болевые приемы;
- знает основы анатомии, физиологии и здорового образа жизни;
- владеет в совершенстве физическими качества: сила, быстрота, выносливость и гибкость;
- знает правила выполнения строевых и акробатических упражнений;
- освоены критерии судейства и умеет подбирать индивидуальные физические упражнения.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график реализации программы
«Самбо начинается с детства» на 2025-2026 учебный год.

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во час	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/ контроля
1.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинир ованное занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Спортивный зал	Опрос. Входная диагностика.
2.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Самбо, как национальный вид спорта в РФ. Разновидности дисциплин самбо	Спортивный зал	Опрос
3.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Повторение правил самбо и судейство на соревнованиях	Спортивный зал	Тест.
4.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретиче ское занятие	2	Борьба со страхом	Спортивный зал	Опрос. Тест
5.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Вводный тест
6.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательно го действия
7.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательно го действия

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

			занятие				
8.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
9.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Стойки и передвижения в них	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
10.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Стойки и передвижения в них	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
11.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
12.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
13.	сентябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
14.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	Спортивный зал	Демонстрация двигательного действия
15.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Дневник самоконтроля
16.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
17.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Спортивное выгорание	Спортивный зал	Тренинг
18.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательного действия
19.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Итоговый тест

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

20.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретическое занятие	2	Развитие гибкости	портивный зал	Вводный тест
21.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие гибкости	портивный зал	Контроль двигательного действия
22.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	учебно-тренировочное занятие	2	Тактика борьбы	портивный зал	Учебная схватка
23.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	учебно-тренировочное занятие	2	Подготовка к соревнованиям	портивный зал	Учебная схватка
24.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Отбор на соревнования	портивный зал	Соревнования для комплектования в состав сборной команды
25.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Участие в соревнованиях разного уровня	портивный зал	Анализ встреч, протоколы соревнований
26.	октябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие гибкости	портивный зал	Контроль двигательного действия
27.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие гибкости	портивный зал	Контроль двигательного действия
28.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Техника выполнения приемов	портивный зал	Демонстрация двигательного действия
29.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие гибкости	портивный зал	Контроль двигательного действия
30.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Стрессоустойчивость	портивный зал	Тест
31.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практическое занятие	2	Развитие гибкости	портивный зал	Контроль двигательного действия

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

32.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие гибкости	порттивный зал	Итоговый тест
33.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие скоростно- силовых качеств	порттивный зал	Вводный тест
34.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие скоростно- силовых качеств	порттивный зал	Контроль двигательно го действия
35.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие скоростно- силовых качеств	порттивный зал	Контроль двигательно го действия
36.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие скоростно- силовых качеств	порттивный зал	Контроль двигательно го действия
37.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие скоростно- силовых качеств	порттивный зал	Контроль двигательно го действия
38.	ноябрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие скоростно- силовых качеств	порттивный зал	Контроль двигательно го действия
39.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие скоростно- силовых качеств	порттивный зал	Итоговый тест
40.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Тактика борьбы	порттивный зал	Опрос
41.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	учебно- тренирово чное занятие	2	Подготовка к соревнованиям	порттивный зал	Учебная схватка
42.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	соревнова ние	2	Отбор на соревнования	порттивный зал	Соревнован ия для комплектов ания в состав сборной команды
43.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Участие в соревнованиях разного уровня	порттивный зал	Анализ встреч, протоколы соревнован ий

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

44.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	комбинир ованное занятие	2	Развитие выносливости	порттивный зал	Вводный тест
45.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие выносливости	порттивный зал	Контроль двигательно го действия
46.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль двигательно го действия
47.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Тактика борьбы	Спортивный зал	Опрос
48.	декабрь	14:00-16:00 16:00-18:00	учебно- тренирово чное занятие	2	Подготовка к соревнованиям	Спортивный зал	Учебная схватка
49.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Отбор на соревнования	Спортивный зал	Соревнован ия для комплектов ания в состав сборной команды
50.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Участие в соревнованиях разного уровня	Спортивный зал	Анализ встреч, протоколы соревнован ий
51.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Профилактика вредных привычек	Спортивный зал	Опрос
52.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль двигательно го действия
53.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Сведение об анатомии и физиологии, гигиены врачебного контроля и самоконтроля спортсмена.	Спортивный зал	Опрос
54.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль двигательно го действия
55.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль двигательно

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

			занятие				го действия
56.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательно го действия
57.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Контроль двигательно го действия
58.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие выносливости	Спортивный зал	Итоговый тест
59.	январь	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Стойки и передвижения в них	Спортивный зал	Промежуточ ная диагностика
60.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Стойки и передвижения в них	Спортивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия, текущий зачет.
61.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательно го действия
62.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Участие в соревнованиях разного уровня	Спортивный зал	Анализ встреч, протоколы соревновани й
63.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	Спортивный зал	Контроль двигательно го действия
64.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Стойки и передвижения в них	Спортивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
65.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Стойки и передвижения в них	спортивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
66.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Стойки и передвижения в них	спортивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
67.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Стойки и передвижения в них	спортивный зал	Демонстрац ия двигательно

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

							го действия
68.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	порттивный зал	Контроль двигательно го действия
69.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Спортивное выгорание	порттивный зал	Тренинг
70.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие выносливости	порттивный зал	Контроль двигательно го действия
71.	февраль	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	порттивный зал	Контроль двигательно го действия
72.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретиче ское занятие	2	Развитие силы основных мышечных групп	порттивный зал	Контроль двигательно го действия
73.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
74.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
75.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	учебно- тренирово чное занятие	2	Тактика борьбы	порттивный зал	Учебная схватка
76.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Подготовка к соревнованиям	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
77.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	соревнова ние	2	Отбор на соревнования	порттивный зал	Соревнован ия для комплектова ния в состав сборной команды
78.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Участие в соревнованиях разного уровня	порттивный зал	Анализ встреч, протоколы соревновани й
79.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

80.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
81.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
82.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
83.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
84.	март	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
85.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
86.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
87.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
88.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
89.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
90.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
91.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
92.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Участие в соревнованиях разного уровня	порттивный зал	Анализ встреч, протоколы соревнований

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

93.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
94.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
95.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
96.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретиче ское занятие	2	Техника выполнения защитных действий	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
97.	апрель	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения защитных действий	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
98.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	учебно- тренирово чное занятие	2	Тактика борьбы	порттивный зал	Учебная схватка
99.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Подготовка к соревнованиям	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
100.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Отбор на соревнования	порттивный зал	Беседа.
101.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Участие в соревнованиях разного уровня	порттивный зал	Анализ встреч, протоколы соревновани й
102.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Техника выполнения приемов	порттивный зал	Демонстрац ия двигательно го действия
103.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Спортивное выгорание	порттивный зал	Тренинг
104.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	теоретиче ское занятие	2	Сведение об анатомии и физиологии, гигиены врачебного контроля и самоконтроля спортсмена.	порттивный зал	Опрос
105.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое	2	Развитие выносливости	порттивный зал	Контроль двигательно

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

			занятие				го действия
106.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Профилактика вредных привычек	портивный зал	Опрос
107.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Участие в соревнованиях разного уровня	портивный зал	Анализ встреч, протоколы соревновани й
108.	май	14:00-16:00 16:00-18:00	практичес кое занятие	2	Итоговое занятие	портивный зал	Подведение итогов, итоговый зачет. Итоговая диагностика

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ГЛОССАРИЙ

Ахил — болевой прием на ногу.

Боковая подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки, наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки

нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Основные положения — положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, положение лежа, мост, полумост).

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках.

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания

вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Разделы техники — совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения стоя или лежа (в партере).

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Техника борьбы — совокупность разрешенных правилами действий борца, применяемых для достижения победы.

Техника борьбы в стойке — приемы, применяемые стоя.

Техника борьбы в партере — приемы, выполняемые в партере.

Техника борьбы лежа — приемы самбо, применяемые в положении лежа (в партере).

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ Диагностика развития специальных физических и технических качеств по итогам 1-го года обучения

Таблица № 1

Контрольные упражнения	Критерии оценки уровня освоения		
	«высокий»	«средний»	«низкий»
Кувырок вперед	Вход в «пустоту», бесшумность, плавность	Вход через колено, напряженные руки	Удары локтями, касание пола головой, поясницей, позвоночником
Кувырок назад	Контакт с полом мягкими частями тела, бесшумность, плавность	Недостаточный скрут, напряженные руки	Удары локтями, касание пола головой, поясницей, позвоночником
Перекал «ножницы»	Бесшумность, плавность	Недостаточный скрут, напряженное тело	Удары локтями, коленями, касание пола головой
Перекал «велосипед» нижний	Бесшумность, плавность	Недостаточный скрут, напряженное тело	Удары локтями, коленями, касание пола головой
Самостраховка при падении назад вбок	Расслабление, понижение высоты центра масс, рассеивание	Согнутые в локтях руки, ладонь повернута вверх	Опора на руки, касание пола головой, поясницей, позвоночником
Самостраховка при падении назад	Расслабление, понижение высоты центра масс, противовес, рассеивание	Согнутые в локтях руки, ладонь повернута вверх, отсутствие противовеса	Опора на руки, касание пола головой, поясницей, позвоночником
Боевая стойка, передвижение в стойке	Правильные осанка, положение рук, ног, центра масс, скользящий шаг	Ноги жесткие, прямые	Невыполнение 2- ух и более требований
Задняя подножка из различных положений	Подход, захват, прием	Неправильный подход	Неправильный подход, захват
Передняя подножка	Подход, захват, прием	Неправильный подход	Неправильный подход, захват
Бросок через бедро	Подход, захват, прием	Неправильный подход	Неправильный подход, захват

Бросок с захватом руки под плечо	Подход, захват, прием	Неправильный подход	Неправильный подход, захват
Боковая подсечка	Подход, захват, прием	Неправильный подход	Неправильный подход, захват
Передняя подсечка	Подход, захват, прием	Неправильный подход	Неправильный подход, захват
Выведение из равновесия рывком	Подход, захват, прием	Неправильный подход	Неправильный подход, захват

**Диагностика развития специальных физических и технических качеств
по итогам 2-го и 3-го годов обучения.**

Таблица № 2

Контрольные упражнения	Критерии оценки		
	«высокий»	«средний»	«низкий»
Кувырок вперед	Вход в пустоту», бесшумность, плавность	Вход через колено, напряженные руки	Удары локтями, касание пола головой, поясницей, позвоночником
Кувырок назад	Контакт с полом мягкими частями тела, бесшумность, плавность	Недостаточный скрут, напряженные руки	Удары локтями, касание пола головой, поясницей, позвоночником
Перекал «ножницы»	Бесшумность, плавность	Недостаточный скрут, напряженное тело	Удары локтями, коленями, касание пола головой
Перекал «велосипед» нижний	Бесшумность, плавность	Недостаточный скрут, напряженное тело	Удары локтями, коленями, касание пола головой
Самостраховка при падении назад вбок	Расслабление, понижение высоты центра масс, рассеивание	Согнутые в локтях руки, ладонь повернута вверх	Опора на руки, касание пола головой, поясницей, позвоночником
Самостраховка при падении назад	Расслабление, понижение высоты центра масс, противовес, рассеивание	Согнутые в локтях руки, ладонь повернута вверх, отсутствие противовеса	Опора на руки, касание пола головой, поясницей, позвоночником
Акробатический комплекс из 6 элементов	Бесшумность, плавность, скорость	Недостаточный скрут, напряженное тело	Удары локтями, коленями, касание пола головой
Боевая стойка, передвижение в стойке	Правильные осанка, положение рук, ног, центра масс,	Ноги жесткие, прямые	Невыполнение 2- ух и более требований

	скользящий шаг		
Задняя подножка из различных положений	Подход, захват, прием	Неправильный подход	Неправильный подход, захват
Передняя подножка	Подход, захват, прием	Неправильный подход	Неправильный подход, захват
Бросок через бедро	Подход, захват, прием	Неправильный подход	Неправильный подход, захват
Бросок с захватом руки под плечо	Подход, захват, прием	Неправильный подход	Неправильный подход, захват
Боковая подсечка	Подход, захват, прием	Неправильный подход	Неправильный подход, захват
Передняя подсечка	Подход, захват, прием	Неправильный подход	Неправильный подход, захват
Выведение из равновесия рывком	Подход, захват, прием	Неправильный подход	Неправильный подход, захват
Спина с колен	Подход в стойке, правильное положение центра масс, техника выполнения	Невыполнение требований к стойке и выполнению	Невыполнение требований к технике броска спины с колен
Зацеп одноименной ноги	Подход в стойке, правильное положение центра масс, техника выполнения	Невыполнение требований к стойке и выполнению	Невыполнение требований к технике броска зацеп одноименной ноги
Зацеп разноименной ноги	Подход в стойке, правильное положение центра масс, техника выполнения	Невыполнение требований к стойке и выполнению	Невыполнение требований к технике броска зацеп разноименной ноги
Мельница	Подход в стойке, правильное положение центра масс, техника выполнения	Невыполнение требований к стойке и выполнению	Невыполнение требований к технике броскамельница

Диагностика предметной области по ДООП «Самбо начинается с детства»

Раздел «Физическая подготовка»

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	70 0	Выносливость
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	Скоростно-силовые возможности
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	10 7	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координацион ные способности
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Самбо начинается с детства»***

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	
---	---	---	---	---	---	---	--

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	Координационные способности
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость

5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координацион ные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость
	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координа- ционные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

Тест для измерения скоростно-силовых способностей

1. Челночный бег 3 x 8 м, с касанием набивных мячей

Оборудование: 2 набивных мяча весом 2 кг, секундомер.

Описание: из положения высокого старта испытуемый по команде «МАРШ!» выполняет бег до мяча, касается его, возвращается, касается второго мяча и бежит назад. Тест закончен, когда испытуемый пересечет линию финиша.

Результат: фиксируется время в секундах от старта до момента пересечения финиша.

Общие указания: Набивные мячи располагаются на расстоянии 70-80 см от старта и финиша. Испытуемый должен обязательно коснуться мяча. Дорожка для бега быть ровной и не скользить.

2. Челночный бег 3 x 8 м, между двумя гимнастическими скамейками

Оборудование: Скамейки положены набок поверхностями друг к другу на расстоянии 30 см и на равном расстоянии от линии старта и финиша. Выполнение теста такое же, как и предыдущего.

Результат теста определяется по разнице времени в секундах между вторым и первым тестом.

Общие указания: Испытуемый перед выполнением должен сделать пробную попытку.

Измеряется уровень способности к перестроению двигательной деятельности.

Тест для измерения уровня развития специальной выносливости

Повороты на узкой части гимнастической скамейки

Оборудование: гимнастическая скамейка, секундомер.

Описание: на узкой поверхности скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать четыре поворота (налево или направо). Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение. Если он потерял равновесие

(упал, коснулся земли) ему начисляют 1 штрафную секунду. При касании земли более одного раза, упражнение повторяется.

Результат: оценивают время выполнения четырех поворотов с точностью до 0,1 секунды.

Измеряется способность к динамическому равновесию.

Бег к пронумерованным набивным мячам

Оборудование: Пять набивных мячей весом 3 кг, один набивной мяч весом 4 кг, секундомер, измерительная лента, мел.

Описание: Ученик стоит перед набивным мячом (4 кг), позади него на расстоянии 3 метра и в 1,5 метрах друг от друга лежат в кружках пять набивных мячей (3 кг), с цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное). Учитель называет цифру, ученик поворачивается на 180 градусов, бежит к соответствующему мячу, касается его и возвращается назад к мячу (4 кг). Как только он коснулся мяча (4 кг), учитель называет другую цифру и т. д. Упражнение заканчивается после того, как ученик выполнит команды учителя три раза и после этого коснется мяча весом 4 кг. После объяснения и демонстрации ученик выполняет одну попытку. Перед каждым новым исполнителем расположение мячей меняется.

Результат: определяется по времени, показанному обучающимся, выполнившим упражнение в целом.

Тест измеряет уровень развития способности к ориентированию в пространстве

Упражнение – реакция – мяч. Выполняется по звуковому сигналу.

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 1 футбольный мяч (резиновый, диаметром 20 см), измерительная лента, гимнастическая стенка.

Описание: на верхних концах двух наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый учителем. Ученик стоит за линией старта спиной к направлению бега (не смотрит на мяч), пятки за линией. По сигналу учитель отпускает мяч. Ученик должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке и остановить двумя руками катящийся мяч.

Оценивается расстояние, пройденное мячом по гимнастическим скамейкам (в см). Из двух зачетных попыток засчитывается лучшая. Тест можно выполнять по зрительному сигналу. В этом случае ученик расположен лицом к мячу, носки на линии.

Раздел «Техническая подготовка»

Борцовская техника

Оценка по показателям осуществляется по пяти уровням:

5 баллов – выполнение технического действия с хорошей амплитудой движения, с удержанием равновесия;

4 балла – выполнение технического действия с хорошей амплитудой

движения, но без удержания равновесия;

3 балла – выполнение технического действия без амплитуды движения, без удержания равновесия;

2 балла – невыполнение технического действия;

1 балл – незнание технического действия.

Раздел «Тактическая подготовка»

Оценка по показателям осуществляется по пяти **уровням**:

5 баллов – применение тактических приемов позволяет обучающемуся одержать победу в поединке и занять первое место в возрастно-весовой категории;

4 балла – применение тактических приемов позволяет обучающемуся одержать победу в поединке на уровне второго-третьего мест;

3 балла – применение тактических приемов не позволяет обучающемуся выйти в поединках в тройку призеров;

2 балла – неумение применять тактические приемы в учебном или соревновательном поединке; 1 балл – незнание тактических приемов.

Общий уровень знаний, умений и навыков обучающихся определяется путем подсчета среднего арифметического балла.

Показатели, при которых считается, что обучающиеся достигают определенного уровня обученности:

% недопустимый уровень – ниже 2,8 балла,

% низкий уровень – при среднем балле 2,8 – 3,3;

% допустимый уровень – при среднем балле 3,4 – 3,8;

% средний уровень – при среднем балле 3,9 – 4,4;

% высокий уровень – при среднем балле свыше 4,4.

Раздел «Психологическая подготовка»

Оценка осуществляется по пяти **уровням**:

5 баллов – обучающийся чувствует себя уверенно во время поединка;

4 балла – во время поединка чувствует себя не совсем уверенно, проявляет осторожность;

3 балла – уклоняется от поединка, но не прерывает его;

2 балла – во время поединка просит остановить бой, ищет возможность уклониться от поединка в пределах правил ведения боя;

1 балл – досрочно отказывается от поединка, допускает проявление неспортивного поведения либо изначально не выходит на поединок.

Общий уровень знаний, умений и навыков обучающихся определяется путем подсчета среднего арифметического балла.

Показатели, при которых считается, что обучающиеся достигают определенного уровня обученности:

% недопустимый уровень – ниже 2,8 балла,

- % низкий уровень – при среднем балле 2,8 – 3,3;*
- % допустимый уровень – при среднем балле 3,4 – 3,8;*
- % средний уровень – при среднем балле 3,9 – 4,4;*
- % высокий уровень – при среднем балле выше 4,4.*

Измерение предсоревновательного состояния спортсменов

Вводные замечания. Цель работы – охарактеризовать на основе самооценки предсоревновательное состояние спортсмена. Только сам спортсмен знает о своем состоянии. Именно это субъективное состояние спортсмена на основе его оценки своих ощущений, чувств и мыслей и нужно знать не только самому спортсмену, но его тренеру и спортивному психологу для того, чтобы в случае необходимости помочь спортсмену, ободрить его, сказать нужные слова напутствия перед ответственным днем. Опросник для изучения предсоревновательного состояния спортсмена разработан на основе принятой в общей и спортивной психологии трехкомпонентной структуры психического состояния: F– физический (телесно-поведенческий) компонент состояния; E – эмоциональный (энергетический) компонент состояния; K – когнитивный (мыслительный) компонент состояния.

Инструкция. «Прочтите каждое суждение и отметьте тот вариант ответа (А, Б или В), который наиболее соответствует Вашему состоянию в данный момент».

Тест-опросник предсоревновательного состояния спортсмена

- В. Хуже, чем обычно
- 5. Как Вы оцениваете свое эмоциональное состояние?
 - А. Лучше, чем обычно
 - Б. Как обычно
 - В. Хуже, чем обычно
- 6. Насколько Вас занимает мысль о том, каков будет итог соревнований?
 - А. Больше, чем обычно
 - Б. Как обычно
 - В. Меньше, чем обычно
- 7. Как Вы оцениваете стабильность своей спортивной техники?
 - А. Выше, чем обычно
 - Б. Как обычно
 - В. Ниже, чем обычно

8. Насколько Вы желаете участвовать в предстоящих соревнованиях?

А. Больше, чем обычно

Б. Как обычно

В. Меньше, чем обычно

9. Беспокоят ли Вас мысли о вашем выступлении в соревнованиях?

А. Больше, чем обычно

Б. Как обычно

В. Меньше, чем обычно

10. Как Вы оцениваете чувство равновесия в своих движениях?

А. Лучше, чем обычно

Б. Как обычно

В. Хуже, чем обычно

11. Вы довольны взаимоотношениями со своим тренером?

А. Больше, чем обычно

Б. Как обычно

В. Меньше, чем обычно

12. Как Вы оцениваете свои шансы на успех в предстоящих соревнованиях?

А. Выше, чем обычно

Б. Как обычно

В. Ниже, чем обычно

13. Как Вы ощущаете работу своего сердца?

А. Меньше, чем обычно

Б. Как обычно

В. Больше, чем обычно

14. Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями с самыми близкими для вас людьми?

А. Больше, чем обычно

Б. Как обычно

В. Меньше, чем обычно

15. Насколько Вы способны подавить мысль о возможной неудаче на соревнованиях?

А. Больше, чем обычно

Б. Как обычно

В. Меньше, чем обычно

16. Как Вы ощущаете свой желудок и кишечник?

А. Больше, чем обычно

Б. Как обычно

В. Меньше, чем обычно

17. Действуют ли окружающие Вам на нервы?

А. Больше, чем обычно

Б. Как обычно

В. Меньше, чем обычно

18. Много ли Вы размышляете о предстоящих соревнованиях?

А. Больше, чем обычно

Б. Как обычно

В. Меньше, чем обычно

19. Оцените чувство координации своих движений.

А. Лучше, чем обычно

Б. Как обычно

В. Хуже, чем обычно

20. Вы уверены в себе?

А. Больше, чем обычно

Б. Как обычно

В. Меньше, чем обычно

21. Думаете ли Вы о своих соперниках?

А. Больше, чем обычно

Б. Как обычно

В. Меньше, чем обычно

22. Насколько Вы чувствуете себя в «спортивной форме»?

А. Лучше, чем обычно

Б. Как обычно

В. Хуже, чем обычно

23. Насколько Вам хочется соревноваться?

- А. Больше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Меньше, чем обычно

25. Насколько Вы внимательны?

- А. Больше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Меньше, чем обычно

25. Как Вы воспринимаете свое «спортивное чувство» (воды, оружия, мяча, трассы, дистанции, шеста, снаряда и др.)?

- А. Лучше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Хуже, чем обычно

26. Насколько Вы спокойны?

- А. Больше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Меньше, чем обычно

27. Много ли Вы думаете о том, что ожидают от вас другие

Протокол

люди в предстоящих соревнованиях?

- А. Больше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Меньше, чем обычно

28. Какой у Вас сегодня был аппетит?

А. Лучше, чем обычно Б. Как обычно

В. Хуже, чем обычно

29. Насколько Вы тревожитесь из-за предстоящих соревнований?

- А. Больше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Меньше, чем обычно

30. Насколько Вы считаете предстоящие соревнования важными для себя?

- А. Больше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Меньше, чем обычно

№	А	Б	В	№	А	Б	В	№	А	Б	В
1				2				3			
4				5				6			
7				8				9			
10				11				12			
13				14				15			
16				17				18			
19				20				21			
22				23				24			
25				26				27			
28				29				30			

Примечание: F– физический (телесный) компонент состояния; E – эмоциональный (энергетический) компонент состояния; K – когнитивный (мыслительный) компонент состояния.

Анализ и интерпретация данных тестирования. Суммарный показатель по шкалам (F, E, K) показывает степень выраженности того или иного компонента в целостной структуре психического состояния спортсмена и тем самым дает

возможность тренеру (психологу, спортивному врачу) и самому спортсмену выбора адекватного психологического приема или мысленного настроения для психокоррекции, саморегуляции или оптимизации своего состояния.

Завершение задания. Если данный опросник используется для действующих спортсменов накануне соревнования, то психолог (тренер, спортивный врач) обязан после обработки данных побеседовать со спортсменом и применить соответствующие профессиональные приемы (внушения, убеждения) для оптимизации состояния спортсмена. Если данный опросник используется в учебном варианте для студентов, то преподавателю целесообразно обсудить со студентами следующие вопросы: 1) Что такое предсоревновательный стресс? 2) Почему у спортсменов перед соревнованием часто бывает бессонница? 3) Какие рекомендации может дать тренер, спортивный психолог (врач) спортсмену, чтобы он хорошо выспался перед ответственными стартами в соревнованиях?

Раздел «Теоретическая подготовка»

Уровень знаний, умений и навыков обучающихся по данному разделу определяется путем проведения опросов по темам «История самбо» и «Здоровый образ жизни» согласно программам каждого года обучения.

Оценка уровня обученности по теме «История самбо» осуществляется по пяти **уровням**:

5 баллов – обучающийся постоянно интересуется историей самбо, стремится к знаниям о других видах единоборств, задает дополнительные вопросы, самостоятельно находит дополнительную информацию по истории самбо и делится ею с другими обучающимися. На основе имеющихся у него знаний и соревновательного опыта формирует собственный взгляд на сходство и различия в технике и тактике различных видах единоборств;

4 балла – качество часто проявляется обучающимся, интересуется историей самбо, стремится к знаниям о других видах единоборств, самостоятельно находит дополнительную информацию по истории самбо;

3 балла – качество часто проявляется обучающимся, интересуется историей самбо;

2 балла – знания по истории самбо в стадии формирования, достаточно много помнит из рассказанного педагогом, по заинтересовавшему его факту стремится получить больше знаний, но качество проявляется ситуативно;

1 балл – обучающийся имеет слабые знания по вопросу, не может вспомнить определенный факт из истории самбо, не стремится узнать что-то новое, не задает дополнительных вопросов.

Оценка по теме «Здоровый образ жизни» осуществляется по пятибалльной системе:

5 баллов – обучающийся постоянно интересуется ЗОЖ, задает дополнительные вопросы, самостоятельно находит дополнительную информацию о методах укрепления здоровья и влиянии негативных факторов на здоровье человека и делится ею с другими обучающимися. Не имеет вредных привычек либо активно по собственной инициативе старается искоренять их;

4 балла – с интересом воспринимает сведения о ЗОЖ, старается применять их в собственной жизни и пропагандирует его. Стремится искоренять имеющиеся у себя вредные привычки – не из страха наказания, а по собственному желанию;

3 балла – усваивает материал, рассказанный педагогом в достаточно полном объеме, стремится следовать принципам здорового образа жизни, осознает негативное влияние вредных привычек на организм;

2 балла – знания по теме в стадии формирования, достаточно много помнит из рассказанного педагогом, по заинтересовавшему его факту стремится получить больше знаний, но качество проявляется ситуативно. При указании на имеющиеся вредные привычки смущается, осознает их недопустимость;

1 балл – обучающийся имеет слабые знания по вопросу, не может вспомнить определенный факт из рассказа педагога, не стремится узнать что-то новое, не задает дополнительных вопросов. Соблюдает минимальные правила ЗОЖ. Может иметь вредные привычки.

Эти же критерии используются и для оценивания планируемых результатов и способов их проверки при решении оздоровительных задач.

Общий уровень знаний, умений и навыков обучающихся определяется путем подсчета среднего арифметического балла.

Показатели, при которых считается, что обучающиеся достигают определенного уровня обученности:

% недопустимый уровень – ниже 2,8 балла,

% низкий уровень – при среднем балле 2,8 – 3,3;

% допустимый уровень – при среднем балле 3,4 – 3,8;

% средний уровень – при среднем балле 3,9 – 4,4;

% высокий уровень – при среднем балле выше 4,4.

Перечень вопросов теоретического зачета

1. Что такое самбо?
2. В чем заключается отличие самбо от других видов единоборств?
3. Кто считается создателем самбо?
4. К какому веку относятся первые документальные сведения о появлении самбо?
5. Сколько стилей самбо существуют в настоящее время?
6. Как влияют занятия самбо на организм и возможности человека?

7. Как влияют занятия самбо на умственное, духовное и физическое развитие людей?
8. В чем состоит прикладное значение самбо? Чему оно способствует?
9. Когда появилось самбо в России?
10. Когда, где и по каким правилам прошло первое соревнование по самбо?
11. Как оцениваются результаты и определяется победитель среди участников соревнований?
12. Что включает в себя техника самбо?
13. Что понимается под стойкой в самбо? Основные стойки. Какое их значение?
14. Какие приемы в партере разрешены в самбо?
15. Какие названия удержаний в самбо?
16. Какие виды бросков используются в самбо?
17. Какие требования к болевым приемам?
18. Что значит сигнал свистком?
19. Какие правила этикета в самбо?
20. Что представляет собой экипировка? Для чего она используется?
21. Какие качества совершенствуют обучающиеся, работая со жгутом?
22. Какова цель физической подготовки в самбо?

Диагностика нравственной воспитанности (методика М. И. Шиловой)

Диагностическая таблица уровней нравственной воспитанности (УНВ) отражает пять основных показателей нравственной воспитанности обучающегося:

- отношение к обществу, патриотизм;
- отношение к умственному труду;
- отношение к физическому труду;
- отношение к людям (проявление нравственных качеств личности);
- саморегуляция личности (самодисциплина).

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют педагог и родители. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на два (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный. Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности обучающегося:

Невоспитанность (от 0 до 10 баллов) характеризуется отрицательным опытом поведения обучающегося, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции.

Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов) представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов) характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована.

Высокий уровень воспитанности (от 31 до 40 баллов) определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции.

Таким образом, формируется оценка нравственных качеств личности. Необходимо, однако, помнить, что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в классе и предусмотреть целенаправленную работу как с классом в целом, так и с отдельными детьми. Напомним, что управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходимо осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, коллективно с группой, с группой учащихся, т. е. в разной форме и разными методами.

Уровень воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина)
Анкета учащегося

Долг и ответственность					
1	Считаю для себя важным добиваться, чтобы коллектив моего класса работал лучше.	4	3	2	1 0
2	Вношу предложения по совершенствованию работы класса.	4	3	2	1 0
3	Самостоятельно организую отдельные мероприятия в классе.	4	3	2	1 0
4	Участвую в подведении итогов работы класса, в определении ближайших задач.	4	3	2	1 0

Бережливость

1	Аккуратно пользуюсь библиотечными книгами.	4	3	2	1 0
2	Бережно отношусь к школьной мебели (не рисую, не черчу на партах).	4	3	2	1 0
3	Бережно отношусь к своей одежде (слежу за чистотой и опрятностью).	4	3	2	1 0
4	Экономлю природные ресурсы (электроэнергию, воду бумагу - до	4	3	2	1 0

	конца использую тетради,).					
--	----------------------------	--	--	--	--	--

Дисциплинированность

1	Знаю и соблюдаю правила, записанные в Уставе школы.	4	3	2	1	0
2	Всегда внимателен на уроках, не мешаю слушать другим объяснения учителя.	4	3	2	1	0
3	Участвую во внеклассных мероприятиях, проводимых в классе (в школе).	4	3	2	1	0
4	Осознаю свою ответственность за результаты работы в коллективе класса.	4	3	2	1	0

Ответственное отношение к учебе

1	Прихожу в школу с выполненным домашним заданием.	4	3	2	1	0
2	При подготовке домашнего задания стараюсь не прибегать к помощи взрослых.	4	3	2	1	0
3	Использую дополнительную литературу (пользуюсь средствами Интернета).	4	3	2	1	0
4	Аккуратен, исполнитель, точен.	4	3	2	1	0

Отношение к общественному труду

1	Своевременно и точно выполняю порученные мне задания.	4	3	2	1	0
2	Принимаю участие в трудовых рейдах (уборке класса, школы, пришкольного участка, сборе макулатуры).	4	3	2	1	0
3	Выполняю трудовые поручения родителей.	4	3	2	1	0
4	Добросовестно выполняю все поручения.	4	3	2	1	0

Коллективизм, чувство товарищества

1	Удовлетворен отношением моих товарищей к другим классам.	4	3	2	1	0
2	Готов отстаивать интересы всего коллектива школы в других коллективах и общественных организациях.	4	3	2	1	0
3	Готов помочь своим одноклассникам выполнять домашнее задание или поручения взрослых.	4	3	2	1	0
4	Готов ответить за результаты своей работы и за результаты работы своих товарищей.	4	3	2	1	0

Доброта и отзывчивость

1	Стремлюсь помочь другим ученикам, а также младшим в разрешении трудностей, возникающих перед ними.	4	3	2	1	0
2	Вежлив со взрослыми, уступаю места старшим.	4	3	2	1	0
3	Не реагирую на случайные столкновения в школьных вестибюлях, помогаю младшим.	4	3	2	1	0
4	Ко мне всегда можно обратиться за помощью.	4	3	2	1	0

Честность и справедливость

1	Считаю, что необходимо отвечать за свои поступки.	4	3	2	1	0
2	Честно признаюсь, если что-то натворил.	4	3	2	1	0
3	Осуждаю своего товарища, если он рассказал взрослому о проступке товарища без его присутствия при разговоре.	4	3	2	1	0
4	Открыто и смело высказываю свое мнение перед любым коллективом.	4	3	2	1	0

Простота и скромность

1	Говоря о своих успехах, не забываю об успехах товарищей.	4	3	2	1	0
2	Понимаю, что человека уважают не за деньги.	4	3	2	1	0
3	Иногда люблю похвастаться.	4	3	2	1	0
4	Могу дружить с девочками и мальчиками другой национальности	4	3	2	1	0

Культурный уровень

1	Посещаю музеи, выставки, театры не реже одного раза в месяц.	4	3	2	1	0
2	Среди телевизионных передач смотрю учебные, познавательные фильмы (из жизни растительного и животного миров, передачи, посвященные жизни и деятельности писателей, артистов кино...) Слушаю не только современную музыку, эстрадную, но и классическую.	4	3	2	1	0
3	Слежу за своей речью, не допускаю, чтобы при моем присутствии говорили грубо, некорректно, нецензурно.	4	3	2	1	0
4	Соблюдаю правила поведения в общественных местах (в том числе транспорте)	4	3	2	1	0

Расчет делать по каждому пункту.

Детям сказать: “Прочитайте вопросы анкеты и постарайтесь долго не задумываться. Ответьте на них, оценивая себя по 5-балльной шкале. (расшифровка дана на доске)”

- “0” - всегда нет или никогда.
- “1” - очень редко, чаще случайно.
- “2” - чаще нет, чем да, иногда вспоминаю.
- “3” - чаще да, чем нет, иногда забываю.
- “4” - всегда да, постоянно.

Результаты одного пункта складываются и делятся на 16 (максимальное кол-во баллов) $(3+4+3+4)/16$

Затем складываются показатели по всем пунктам и делятся на 9. $(1+0,9+0,7+0,6+0,5+1+1+1+0,2)/9$

- До 0,5 – низкий уровень воспитанности
- 0,6- уровень воспитанности ниже среднего
- 0,7 -0,8 средний уровень воспитанности
- До 0,9 уровень воспитанности выше среднего
- 1- высокий уровень воспитанности

Затем складываются показатели каждого ученика и делятся на количество учащихся, получаем уровень воспитанности класса. (от учеников).

Учителя предметники оценивают учеников класса без вспомогательных вопросов по 9 пунктам по 5-балльной шкале.

Так же оценивают родители.

Затем показатели сравниваются и делаются выводы.

- Низкий уровень: слабое, неустойчивое положительное поведение, которое регулируется в основном требованиями взрослых и другими внешними стимулами и побудителями, самоорганизации и саморегуляции ситуативны.

- Средний уровень: свойственна самостоятельность, проявление самоорганизации и саморегуляции, отсутствует общественная позиция.

- Хороший уровень: положительная самостоятельность в деятельности и поведении, общественная позиция ситуативна.

- Высокий уровень: устойчивая и положительная самостоятельность в деятельности и поведении, проявляется активная общественная и гражданская позиция.

Методика «Ценностные ориентации»

Адаптированный вариант методики, разработанной М. Рокичем, служит для исследования системы ценностей личности. Автор делит эти ценности на терминальные, или ценности-цели, и инструментальные, или ценности-средства.

Терминальные ценности он определяет как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования (например, счастливая семейная

жизнь, мир во всем мире) с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться; инструментальные ценности он определяет как убеждения в том, что какой-то образ действий (например, честность, рационализм) является и с личной, и с общественной точек зрения предпочтительным в любых ситуациях.

Инструкция

Испытуемому предлагается разложить по ранжиру карточки из плотной бумаги размером 150 x 50 мм с наименованием ценностей и обозначением на обратной стороне «Т» (терминальные ценности) или «И» (инструментальные ценности).

Карточки с наименованием ценностей предлагаются общим набором в беспорядке, сначала — 18 карточек «Т», а за тем — 18 карточек «И».

Ранжируются последовательно первые, а затем — вторые. По окончании работы с карточками «Т» респондента просят сделать на специальном бланке с делениями от 50 до 100 отметку, характеризующую степень его уверенности в том, что при повторном опыте порядок карточек остался бы тем же. Затем проводится ранжирование карточек и опять делается отметка уверенности.

Наименование ценностей (используются при изготовлении карточек)

Список «терминальных ценностей»	Список «инструментальных ценностей»
активная, деятельная жизнь	Аккуратность
здоровье	жизнерадостность
красота природы и искусства	непримиримость к своим и чужим недостаткам
материально обеспеченная жизнь	ответственность
спокойствие в стране, мир	Самоконтроль
познание, интеллектуальное развитие	смелость в отстаивании своего мнения
независимость суждений и оценок	терпимость к мнениям других
счастливая семейная жизнь	Честность
уверенность в себе	Воспитанность
жизненная мудрость	исполнительность
интересная работа	рационализм (умение принимать обдуманные решения)
любовь	Трудолюбие
наличие верных и хороших друзей	высокие запросы
общественное признание	Независимость
равенство (в возможностях)	образованность
свобода поступков и действий	твердая воля
творческая деятельность	широта взглядов
получение удовольствий	Чуткость

Анализ результатов и выводы

Доминирующая направленность ценностной ориентации дает возможность определить вовлеченность либо в сферу труда, либо в семейно-бытовую и досуговую активность. Качественный анализ результатов дает возможность ценить идеалы,

иерархию жизненных целей, ценностей, которые человек рассматривает как нормы поведения.

**Опросник «Состояние здоровья и самочувствия»
(Для определения уровня освоения программы)**

1. Как вы поступите, если увидите, что автобус успевает подойти к остановке раньше вас?

- а) пробежитесь, чтобы догнать его
- б) пропустите его: будет следующий;
- в) несколько ускорите шаг — быть может, он подождет вас.

2. Пойдете ли вы в поход с людьми значительно моложе вас?

- а) нет, вы вообще не ходите в походы;
- б) если они вам хоть немного симпатичны;
- в) неохотно, потому что это может быть утомительно.

3. Если у вас выдался более тяжелый учебный день, чем обычно, пропадает ли у вас желание делать вечером что-либо, обещающее быть интересным?

- а) вовсе не пропадает;
- б) желание пропадает, но вы надеетесь, что почувствуете себя лучше, и поэтому не отказываетесь от задуманного;
- в) да, потому что вы можете получить от этого удовольствие, только отдохнув.

4. Каково ваше мнение о турпоходе всей семьей?

- а) вам нравится, когда это делают другие;
- б) вы бы с удовольствием к ним присоединились;
- в) нужно бы попробовать разок, как вы будете себя чувствовать в таком походе.

5. Что вы охотнее и чаще всего делаете, когда устаете?

- а) ложитесь спать;
- б) пьете чашку крепкого кофе;
- в) долго гуляете на свежем воздухе.

6. Что важнее всего для поддержания хорошего самочувствия?

- а) нужно побольше есть;
- б) необходимо много двигаться;
- в) нельзя слишком переутомляться.

7. Принимаете ли вы регулярно лекарства?

- а) не принимаю даже во время болезни;
- б) нет, в крайнем случае, принимаю витамины;
- в) да, принимаю.

8. Какое блюдо вы предпочтете?

- а) гороховый суп с копченым окороком;
- б) мясо, жаренное на решетке, с овощным салатом;
- в) пирожное с кремом или взбитыми сливками.

9. Что для вас наиболее важно, когда вы отправляетесь на отдых?

- а) чтобы были все удобства;
- б) чтобы была вкусная еда;
- с) чтобы была хотя бы минимальная возможность заниматься спортом.

10. Ощущаете ли вы перемену погоды?

- а) чувствуете себя из-за этого несколько хуже;
- б) толком не замечаете, что погода переменялась;
- с) да, если вы утомлены

11. Какое ваше состояние, если вы не выспались

- а) скверное;
- б) один-два раза не доспите, и все из рук валится;
- с) вы так к этому привыкли, что уже не обращаете на это внимание

Ключ к опроснику

	а	б	с
Вопрос	Ответы, очки		
	а	б	с
1	10	5	6
2	2	10	0
3	10	6	2
4	1	10	4
	а	б	с
Вопрос	Ответы, очки		
5	6	4	9
6	1	9	3
7	6	9	5
8	4	10	1
9	0	2	10
10	0	2	10
11	0	7	2

Свыше 80 ОЧКОВ. У вас действительно отличное самочувствие. Видимо, потому, что у вас здоровый организм, однако главным образом потому, что вы не только сторонник здорового образа жизни, но и придерживаетесь его на практике. В таком случае в хороших советах у вас нет нужды.

От 50 до 80 ОЧКОВ. Ничего страшного с вашим самочувствием нет, хотя, конечно, бывает так, что вы раздражены или устали. На ваши плечи ложится большой груз, но лишь потому, что вы его достаточно хорошо выносите. Безусловно, по этой причине вам пойдет на благо не откладывать на будущее начало «новой жизни», а сделать это уже сейчас.

Менее 50 ОЧКОВ. Вы слишком перегружены. При таких обстоятельствах неудивительно, что вы не следите за состоянием своего здоровья, хотя и оправдываетесь этой перегруженностью. Пожалуйста, поверьте нам, это неправильное рассуждение: если вы хоть чуть-чуть больше займетесь своим физическим состоянием, все ваши дела пойдут лучше.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства

1. Регби;
2. Мини-футбол с захватами;
3. Баскетбол с захватами;
4. «Петушиный» бой (руками удерживая одну ногу за спиной вытолкать противника с ограниченной площадке);
5. «Ладушки» (задача первого номера шлепнуть по повернутым вверх ладоням, задача второго – недопустить шлепка);
6. «Колобок» - игра в пятнашки, используя перемещения в нижней акробатике (кувырки, перекаты);
7. «Вышибалы» - а) выбиваемая команда в центре площадки, вторая с противоположных концов двумя мячами «вышибает» первую;
б) выбиваемая команда у стены лицом к противникам или к стене, вторая команда выбивает первую, во втором случае - путем отскока мяча от стены;
8. «Конный» бой - сидя на спине партнера обхватом ног, вывести из равновесия пару противников; варианты - сидя на гимнастическом бревне; применение мягких предметов для нанесения ударов (подушка, средняя или большая лапа).
9. «Недотрога» - в парах или в группе более 2-х. Сохраняя контакт в запястьях рук, коснуться партнера пальцами рук, не допустив при этом касания себя. Вариант - с завязанными глазами.
10. «Недотрога в толпе» - основной учащийся в кругу. Другие по очереди касаются пальцами рук различных частей туловища основного учащегося. Задача - «снять» касание по вектору движения рук. Варианты - с завязанными глазами; одновременное касание двух, трех партнеров.
11. «Копперфильд» - прохождение сквозь плотно стоящий строй партнеров. Варианты - толпа движется на основного учащегося; работа всей группы на ограниченной площадке; работа с закрытыми глазами.
12. «Щука» - игра самбовках, задача ребенка, который на коленях поймать всех ребят, которые бегают в высокой стойке. Те, которых поймали садятся на колени и помогают.

Цель игры: Водящему («Щуке») поймать (осалить) всех убегающих игроков.

Подготовка и площадка:

Ограничьте четкую зону (ковер, маты, круг на полу). За её пределы выбегать нельзя. Выбирается один водящий — «Щука». Остальные игроки — «рыбки».

Исходное положение:

- «Щука» встает на колени (голени и подъем стопы плотно прижаты к полу, таз на пятках или чуть приподнят для маневренности).
- «Рыбки» находятся в высокой стойке (стоя на ногах, ноги на ширине

плеч, корпус прямой или чуть наклонен вперед, руки свободны для баланса, взгляд вперед).

Правила игры по шагам:

1. По сигналу «рыбки» начинают двигаться по площадке (бегать, приставными шагами, уворачиваться) только в высокой стойке (на ногах).
2. «Щука» передвигается только на коленях (перебирая коленями или помогая себе руками, отталкиваясь стопами ног, но не вставая во весь рост).
3. Задача «Щуки» — дотронуться рукой (осалить) до любой «рыбки».
4. Как только «рыбку» поймали, она немедленно садится на колени и превращается в еще одну «Щуку». Теперь она помогает первому водящему ловить остальных ребят.
5. Пойманные игроки передвигаются тоже только на коленях и действуют заодно с водящим.
6. Игра продолжается, пока не будет поймана последняя «рыбка».

Завершение:

Последний игрок, оставшийся в высокой стойке и непойманный, объявляется победителем. В следующем кону он обычно становится первой «Щукой».

Методика «Самооценки волевых качеств спортсменов»

(Н.Е. Стамбулов)

Инструкция. Прочтите внимательно каждое суждение. Подумайте, насколько оно характерно для вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и его номер поставьте в протоколе напротив номера соответствующего суждения.

Варианты для ответов:

1. «Так не бывает» (+2).
2. «Пожалуй, неверно» (+1).
3. «Может быть» (0).
4. «Наверное, да» (-1).
5. «Уверен, что да» (-2).

Ответив на вопросы первого опросника («Целеустремленность»), переходите к следующему, и так до конца, пока не заполните весь сводный протокол. Затем обработайте ответы с помощью ключа, который одинаков для всех пяти опросников.

Текст опросника «Целеустремленность»

1. Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего я хочу достичь.
2. Неудача в соревновании побуждает меня тренироваться с удвоенной энергией.
3. Мои интересы неустойчивы, не могу пока определить, к чему мне стремиться в жизни.
4. Я отчётливо представляю себе, чему хочу научиться в институте.

5. Во время тренировки мне быстро надоедает работать строго в соответствии с планом.
6. Если уж ставлю перед собой определенную цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению, как бы ни было трудно.
7. В каждом тренировочном занятии ставлю перед собой конкретные задачи.
8. При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.
9. Четкое планирование работы не характерно для меня.
10. Редко задумываюсь над тем, как можно применить знания, получаемые в институте, в будущей практической работе.
11. Никогда сам не проявляю инициативы в постановке новых целей, предпочитаю следовать указаниям других людей.
12. Обычно под влиянием разного рода препятствий мое стремление к цели значительно ослабевает.
13. У меня есть главная цель жизни.
14. После неудачи в соревновании долго не могу заставить себя тренироваться в полную силу.
15. К общественной работе отношусь с меньшей ответственностью, чем к учению и занятиям спортом.
16. Как правило, заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.
17. Постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.
18. Начиная новое дело, не всегда четко представляю себе, к чему следует стремиться; обычно надеюсь, что это прояснится по ходу работы.
19. Всегда стараюсь до конца выполнить любое общественное поручение.
20. Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что достигну поставленной цели.

Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся.

Автор: М.И. Рожков.

Цель: выявление уровня сформированности коммуникации как общения у младших школьников.

Обработка полученных результатов. Показатель сформированности коммуникации как общения у младших школьников определяется по количеству набранных баллов. Учащимся необходимо было выбрать вариант ответа. Каждый ответ «А» оценивался в 3 балла, «Б» - 2 балла и «В» - 1 балл.

Все вопросы были поделены на уровни:

- высокий уровень – 25 – 30 баллов;

- средний уровень – 20 – 24 баллов;

- низкий уровень – 10 – 19 баллов.

Вопросы по коммуникативным способностям:

1. Часто ли тебе удается уговорить своих друзей делать все так, как хочешь ты?
А) да Б) иногда В) нет
2. Всегда ли тебе трудно попросить прощения у своих друзей? А) да
Б) иногда В) нет
3. Любишь ли ты придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения? А) да Б) иногда В) нет
4. Часто ли ты откладываешь на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня? А) да Б) иногда В) нет
5. Верно ли, что у тебя не бывает ссор со своими товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний? А) да Б) иногда В) нет
6. Часто ли ты в решении важных дел делаешь все сам? А) да Б) иногда В) нет
7. Правда ли, что ты утомляешься от частого общения с товарищами? А) да Б) иногда В) нет
8. Часто ли ты помогаешь своим одноклассникам? А) да Б) иногда В) нет
9. Часто ли ты оказываешься в центре внимания своих товарищей? А) да Б) иногда В) нет
10. Правда ли, что ты не очень уверенно чувствуешь себя в окружении большой группы товарищей? А) да Б) иногда В) нет

Правила и этикет, которые следует соблюдать в самбо!

1. Одежда: Участники должны носить специальную форму для самбо, включающую самбовку, пояс, шорты и борцовки. Форма должна быть чистой и в хорошем состоянии.
2. Здоровье и безопасность: Участники должны быть физически здоровы и не иметь инфекционных заболеваний. Также необходимо принимать меры безопасности, чтобы избежать травм и ушибов.
3. Ритуал: Участники схватки могут должны выполнить рукопожатие до и после схватки, в знак уважения к сопернику.
4. Правила борьбы: В самбо существуют определенные правила, которые определяют, какие приемы разрешены и запрещены. Участники должны соблюдать эти правила и не применять запрещенные приемы.
5. Уважение к сопернику: Участники должны проявлять уважение к своим соперникам и не использовать ненужную силу или агрессию во время схватки.
6. Уважение к тренеру и судьям: Участники должны проявлять уважение к

своему тренеру и судьям. Они должны следовать их указаниям и принимать решения без споров или возражений.

Методика «Изучение мотивов занятий спортом»

Методика разработана В.И. Тропниковым для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают обучающегося продолжать заниматься выбранным видом спорта. Инструкция. Постарайтесь, как можно точнее оценить причины (ситуации, обстоятельства), которые побудили и побуждают вас заниматься этим видом спорта. Вам предлагается перечень возможных причин, которые обычно называют спортсмены. Прежде всего просмотрите весь предлагаемый список. Все причины нужно оценить баллами от 5 до 1 по степени значимости и важности их для продолжения вами занятий этим видом спорта. Причины, которые не имеют для вас никакого значения, оцениваются в 1 балл. Текст опросника (возможные причины).

1. По совету врача.
2. Желание воспитать целеустремленность.
3. Чтобы получить спортивную форму и инвентарь.
4. По совету родителей, родственников.
5. Желание иметь фигуру с сильно развитой мускулатурой.
6. Потому что это красивый вид спорта.
7. Чтобы иметь больше друзей и товарищей.
8. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет на работе (по месту учебы).
9. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся в жизни.
10. Желание защищать честь команды (спортивного общества) на различных соревнованиях.
11. Чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение.
12. Потому, что мне приятно, когда хвалит и одобряет тренер.
13. Потому, что спортивная база близко от дома (места учебы, работы).
14. Не было других секций.
15. Я высокого роста, что ценно для этого вида спорта.
16. Желание получить следующий спортивный разряд.
17. Желание стать чемпионом города, страны.
18. Желание развить подвижность и координацию.
19. Желание развить силу.
20. С целью поддерживать хорошее самочувствие.
21. Желание воспитать смелость и решительность.
22. Потому что спортсменам выдают талоны на питание.
23. По совету друзей, товарищей.
24. Потому что это такой вид спорта, где можно тренироваться индивидуально, независимо от других.

25. Желание иметь красивую стройную фигуру.
26. Желание быть в каком-нибудь коллективе.
27. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет среди родственников, друзей, товарищей.
28. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся во время службы в армии.
29. Желание защитить честь команды (города) на различных соревнованиях.
30. Желание больше узнать о жизни выдающихся спортсменов.
31. Потому что мне приятно, когда меня хвалят родители, родственники за достигнутые результаты.
32. От нечего делать (много свободного времени).
33. Посмотрел кино, телепередачу об этом виде спорта.
34. Считаю себя подвижным и с хорошей координацией, что ценно для этого вида спорта.
35. Желание стать мастером спорта.
36. Чтобы проводить весело время.
37. Желание развить выносливость.
38. Желание развить скоростные качества.
39. Чтобы поддерживать постоянный уровень физического развития.
40. Желание воспитать силу воли.
41. Потому что спортсмены имеют возможность получать ценные призы и подарки.
42. По семейным традициям.
43. Потому что мне нравится сложная тактическая борьба на соревнованиях в этом виде спорта.
44. Потому что мне нравится красота и отточенность выполнения упражнений в этом виде спорта.
45. Потому что мне нравятся коллективные тренировки.
46. Желание стать лидером, капитаном команды.
47. Чтобы получить специальность, в будущем работать в области спорта.
48. Желание защитить честь своей страны на международных соревнованиях.
49. Желание побывать в других городах на сборах и соревнованиях.
50. Потому что мне приятно, когда одобряют и хвалят друзья, товарищи за достигнутые успехи.
51. Потому что этот вид спорта развит по месту учебы (работы).
52. Потому что побывал на соревнованиях по этому виду спорта.
53. Считаю, что у меня хорошие скоростные качества, а это ценно для данного вида спорта.

54. Желание стать чемпионом страны, мира и Олимпийских игр.
55. Потому что это эмоциональный вид спорта.
56. Потому что соревнования по этому виду спорта проводятся интересно и привлекательно.
57. Желание развить ловкость.
58. Чтобы избавиться от лишнего веса, от ожирения.
59. Желание воспитать упорство и настойчивость.
60. Потому что спортсмены имеют возможность получать денежную, материальную поддержку.
61. Потому что родители занимались этим видом спорта.
62. Потому что в этом виде спорта наиболее отчетливо виден рост собственных результатов.
63. Испытываю потребность в двигательной активности.
64. Желание познакомиться с известными людьми и ведущими спортсменами.
65. Чтобы не отставать от своих друзей и товарищей.
66. Потому что занятия этим видом спорта помогают в различных жизненных ситуациях.
67. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед товарищами по команде.
68. Желание побывать на соревнованиях за границей.
69. Потому что мне приятно, когда хвалят за достигнутые успехи.
70. Встреча (знакомство) со знаменитыми спортсменами.
71. Не принимали в другие секции.
72. Считаю себя физически сильным, что ценно для этого вида спорта.
73. Считаю себя выносливым, что ценно для этого вида спорта.
74. Потому что занятия спортом являются для меня одним из видов развлечений.
75. Потому что мне нравятся острые ощущения.
76. Желание развить гибкость.
77. Чтобы не болеть, быть всегда здоровым.
78. Желание иметь сильный характер.
79. Потому что спортсмены имеют возможность получать комнату, квартиру, улучшить жилищные условия.
80. Потому что брат (сестра) занимался (занимается) этим видом спорта.
81. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают способность быстро и точно мыслить.
82. Доставляет удовольствие испытывать физическое напряжение.
83. Потому что занятия спортом повышают чувство собственного достоинства.
84. Чтобы быть более привлекательным для женского (мужского) пола.

85. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед тренером.

86. Чтобы оправдать надежды, возлагаемые на меня тренером, родителями. 87. Меня увлекает необходимость постоянных поисков более совершенных методов тренировки.

88. Потому что физические качества, развиваемые этим видом спорта, ценятся окружающими меня людьми.

89. Стал заниматься случайно.

90. Пригласил заниматься тренер.

91. Считаю, что только в этом виде спорта смогу достичь значительных успехов.

92. Я невысокого роста, что ценится в этом виде спорта.

93. Потому что мне нравится соревноваться просто так, независимо от того, выиграю я или проиграю.

94. Потому что мне приятно испытывать радость побед.

95. Потому что занятия спортом повышают интеллектуальное развитие.

96. Чтобы быстрее восстановиться после перенесенной болезни.

97. Желание воспитать выдержку и самообладание.

98. Потому что спортсмены имеют возможность модно одеваться (спортивный стиль).

99. Потому что все мои друзья занимаются спортом.

100. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают навыки давать отпор хулиганам.

101. Потому что на работе (учебе) я мало устаю физически.

102. Желание стать заводилой среди друзей и товарищей, быть уважаемым ими.

103. Потому что мне приятно ощущать физическое превосходство.

104. Чтобы бросить дурные привычки, порвать с дурной компанией, отдалиться от улицы.

105. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед обществом.

106. Потому что мне нравится присутствие на соревнованиях родственников, друзей, товарищей, которые болеют за меня и восхищаются достигнутыми успехами.

107. Потому что мне приятно, когда спортсменов показывают по телевидению, когда о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах.

108. Прочитал объявление о наборе в секцию.

109. Случайно выступил на соревнованиях по этому виду спорта.

Обработка результатов

Сравнивается степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или потребности:

- общения (пп. 7, 26, 36, 45, 65, 74, 99, 102),
- познания (пп. 11, 30, 64, 87),
- материальных благ (пп. 3, 22, 41, 49, 60, 68, 79, 98),
- развития характера и психических качеств (пп. 2, 21, 40, 59, 78, 81, 95, 97),
- физического совершенства (пп. 5, 18, 19, 25, 37, 38, 39, 57, 76, 84),
- улучшения самочувствия и здоровья (пп. 1, 20, 58, 63, 77, 96, 101, 104),
- эстетического удовольствия и острых ощущений (пп. 6, 43, 44, 55, 56, 75, 82, 93, 94),
- приобретения полезных для жизни умений и знаний (пп. 9, 28, 47, 66, 88, 100),
- потребность в одобрении (пп. 12, 31, 50, 69, 106),
- повышение престижа, желание славы (пп. 8, 16, 17, 27, 35, 46, 54, 83, 103, 107)
- коллективистическая направленность (пп. 10, 29, 48, 67, 85, 86, 105).

Поскольку количество пунктов для каждого мотива в методике разное, сравнение выраженности этих мотивов возможно в том случае, если набранную сумму баллов разделить на количество относящихся к каждому мотиву пунктов, т.е. высчитать среднеарифметическую величину выраженности каждого мотива. По ответам на пп. 4, 13, 14, 23, 24, 32, 33, 42, 52, 61, 70, 71, 80, 89, 90 можно узнать конкретные мотивы прихода данного человека в спорт. А по ответам на пп. 15, 34, 51, 53, 62, 72, 73, 91, 92 – почему выбран именно данный вид спорта.