Департамент образования города Заречного Пензенской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №220»

ГОРОДА ЗАРЕЧНОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на педагогическом совете

Протокол № 151/26 от 28.08 2026г.
№220»

Утверждаю

и.о.директора МБОУ «СОШ

_____ А.А.Корнаухова

Приказ №_94_(_од от 01.09 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо»

направленность: физкультурно-спортивная

возрастная категория: 7-11 лет

срок реализации программы: 1 год

Программу разработал:

Мялькина Виктория Валерьевна,

педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: c835d30ffc36b768c4d593ae65631b13
Владелец: Корнаухова Анастасия Алексеевна
Действителен: с 11.09.2026 по 05.12.2027

г.Заречный, 2026г.

Заключение о проведении внутренней экспертизы:

Эксперт: Корнаухова Анастасия Алексеевна

Должность: и.о.директора

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на

Педагогическом совете 28.08.2026г

Дата проведения экспертизы: 28.08.2026г

Подпись: Корн

Заключение о проведении внутренней экспертизы:

Эксперт: Корнаухова Анастасия Алексеевна

Должность: и.о.директора

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на

Педагогическом совете 28.08.2026г

Дата проведения экспертизы: 28.08.2026г

Подпись: Корн

Информационная карта

1	Наименование образовательного учреждения, реализующего дополнительную образовательную программу	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 220»
2	Адрес учреждения	Пензенская область, г. Заречный, ул. Ленина, 35А
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо»
4	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	7-11 лет
5	Срок реализации программы	1 год
6	Сведения об авторе	Мялькина Виктория Валерьевна, дата рождения - 02.10.2007, квалификация – педагог дополнительного образования (физкультурно-оздоровительная деятельность)
7	Характеристика программы:	
	- по основной направленности	физкультурно-спортивная
	- по уровню освоения	базовая
	- по образовательной области	физическая культура. самбо
	- по целевой установке	содействие физическом развитию учащихся через обучение спортивным играм
	- по форме организации содержания	комплексная
8	Сведения об эффективности программы	Учащиеся участвуют в соревнованиях разного уровня, в различных школьных и городских мероприятиях физкультурно-спортивной направленности

I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно – спортивную направленность, уровень освоения – базовый со сроком обучения 1 год.

По степени авторства: модифицированная

Программа по борьбе самбо подготовлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР», утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012);

– Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Национальный проект «Молодежь и дети», утвержден Указом Президента РФ от 7 мая 2024 г. № 309

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования учащихся до 2030 года»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г. «Методические рекомендации по проектированию жлполнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Локальные акты МБОУ «СОШ №220».

Данная программа физкультурно - спортивной направленности разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица,

желающие заниматься самбо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо.

Актуальность программы для общества

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Борьба САМБО является в нашем государстве спортом №1, поэтому стремление заниматься этим видом спорта возникает у большого количества детей с самого раннего возраста.

Актуальность программы для учащегося

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

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения по общеразвивающим программам до обучения по предпрофессиональным программам. Программа, систематизируя многолетний опыт работы педагога с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо по годам обучения.

Отличительные особенности программы

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы, необходимые знания для будущей инструкторской и судейской практики по самбо. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- технико-тактическая подготовка;
- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях;
- воспитательная работа.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Адресат программы: обучающиеся **с 7 до 11 лет**.

Возрастные особенности

В младшем школьном возрасте (7-11 лет) дети располагают значительными резервами развития. Этот возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. В этом возрасте начинается формирование личности. Возникают новые отношения со взрослыми и сверстниками, происходит включение ребенкав разнообразные виды деятельности. Всё это сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Особенности организации образовательного процесса.

Наряду с изучением и совершенствованием техники, технических и тактических навыков, много времени уделяется общей и специальной физической подготовке, развитию специальных физических качеств и формированию высоких волевых качеств. Т.к. нельзя долго проводить занятия с одинаковым набором упражнений, с одной и той же нагрузкой, по одной и

той же методике (это приводит к привыканию и потере интереса к тренировкам) периодически проводятся ударные тренировки: занятия с повышенной степенью трудности, с большим числом заданий и разнообразием упражнений. В тренировки включаются упражнения на развитие общей и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств с соревновательными элементами с собственным весом или весом партнера, кроссы, подвижные и спортивные игры, проводятся занятия по физической подготовке в тренажёрном зале. Этому должны способствовать и проведение дней борьбы. Осенью и весной в целях укрепления здоровья и профилактики простудных заболеваний занятия по физической подготовке, тренировки по самозащите, спортивные игры и кроссы проводятся на улице. Кроме тренировочных занятий, предусмотрено обязательное участие в соревнованиях различного уровня. Соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки, воспитывают целеустремленность, приобщают к миру спорта. Обучающиеся могут стать победителями или призерами официальных и открытых турниров, проводимых спортивными клубами, спортивными школами, Федерацией борьбы самбо, а также получить спортивный разряд по самбо.

Нормативный срок реализации программы – 1 год

Уровень программы – базовый.

Режим занятий и их продолжительность: занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 1 занятию по 40 мин.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся по необходимости.

Объём программы

1 год обучения - 72 часа в год.

Наполняемость группы

Год обучения	***Число учащихся в группе***	***Количество учебных часов в неделю***	***Требования по физической, технической подготовке***
1 год обучения	не менее 12	2	Выполнение нормативов по ОФП

Форма обучения – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

Программа разработана на основе следующих принципах.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

Планируемые результаты освоения программы

По итогам освоения данной общеобразовательной программы у обучающихся должны быть сформированы следующие результаты:

Личностные:

– основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте

– понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыки формирования собственной культуры здорового и безопасного образа жизни

– готовность и способность к саморазвитию, самообучению, самовоспитанию своих морально-волевых качеств (доброжелательности, толерантности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания, сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей, дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей); готовность принять на себя ответственность

– готовность к личностному, профессиональному и жизненному самоопределению

– мотивацию достижения; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат

– готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости

– навыки сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками; уважительное отношение к иному мнению; бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты:

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности

– умение планировать, регулировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задаче и условиями ее реализации

– умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма

– умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций; находить способы решения проблем творческого и поискового характера

– умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности

– умение осуществлять анализ и синтез; выбор оснований и критериев для сравнения, классификации; устанавливать причинно-следственные связи; выстраивать логическую цепочку рассуждения; выдвигать гипотезы, доказывать свою мысль.

Предметные: поступательное, поэтапное физическое развитие, стремление к достижению высокого уровня тренированности организма; осуществлять самомассаж; умение выполнять комплексы упражнений боевого самбо; технические и психические навыки самообороны; умение действовать и взаимодействовать с партнером (в команде на занятии, в подвижных играх, на соревнованиях); измерять показатели физического развития, занятий спортом.

Цель и задачи программы

Целью программы является создание условий формирования духовно-нравственного и физически здорового образа жизни, повышение общефизической подготовки воспитанников, формирование основ здорового образа жизни, воспитание духовно-нравственной личности через занятия борьбой самбо.

Задачи программы:

- оздоровление, укрепление физической формы детей;
- освоение начальных теоретических и практических основ борьбы;
- обучение простейшим элементам и приемам акробатики, спортивной гимнастики, борьбы;
- обучение развивающим спортивным играм детей младшего возраста, игровым эффектам с применением простого спортивного инвентаря (футбольные, волейбольные мячи, обручи, скакалки, кегли и т.д.) в зале и на открытой площадке;
- адаптация ребенка в коллективе;
- развитие и воспитание положительных личностных, нравственных качеств с учетом индивидуальности каждого воспитанника.

На этом этапе основная задача педагога – выравнивание физических возможностей занимающихся детей. В ходе ее реализации педагог при организации учебно-тренировочной деятельности использует общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы борьбы, гимнастические упражнения. В играх и упражнениях должен главенствовать соревновательный принцип, чтобы постепенно воспитывать у детей желание побеждать, смекалку, находчивость, смелость, активность и другие качества. От занятия к занятию упражнения и задания усложняются, увеличивается их количество. Формы проведения занятий должны быть увлекательными, интересными, познавательными для детей. Через полгода разница в физической форме и подготовке спортсменов выравнивается, и далее

тренировочный процесс осуществляется по общей программе. Комплекс общефизической подготовки (ОФП) позволяет укрепить здоровье, улучшить общую физическую форму. Постоянное участие в тренировочном процессе позволяет гармонично развивать физическую мощь тела, силу духа, умение анализировать, принимать верные решения, приобщаться к здоровому образу жизни.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Базовый уровень			Формы аттестации/ контроля
		1 год			
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу. Инструктаж по охране труда	2	1	1	Опрос, игра-ситуация
2	Теоретическая подготовка	4	1	3	Опрос, контрольные упражн-я
3	Общая физическая подготовка	21	1	18	Опрос, контрольные задания
4	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Опрос, контрольные задания
5	Основы техники и тактики борьбы самбо	20	3	19	Опрос, контрольные задания
6	Правила соревнований	3	1	2	Опрос
7	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	Контрольные задания
8	Психологическая подготовка	3	1	2	Контрольные упражнения
9	Участие в соревнованиях	7	1	6	Контрольные задания
10	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные нормативы
	ИТОГО:	**72**	**10**	**62**	

Содержание занятий

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях борьбой самбо. Правила дорожного движения и профилактика дорожно-транспортного травматизма. Противопожарные правила безопасности и правила поведения при ЧС. Правила безопасного поведения при угрозе теракта.

Практика. Игра-ситуация.

Контроль. Педагогическое наблюдение за выполнением практической работы.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека.

Практика. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков. Общеразвивающие упражнения. Акробатические и легкоатлетические упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения для развития основных физических качеств. Подвижные игры и эстафеты.

Контроль. Педагогическое наблюдение за выполнением практической работы.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. СФП как форма развития скоростно-силовых и силовых качеств.

Практика. Страховка и самоконтроль при падениях. Упражнения на мосту. Упражнения с манекеном. Парные упражнения.

Контроль. Педагогическое наблюдение за выполнением практической работы.

5. Основы техники и тактики борьбы самбо.

Теория. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях.

Практика. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов. Борьба стоя: подножки, броски, подсечки, зацепы и др. Борьба лёжа: переворачивания, удержание, освобождения.

Контроль. Педагогическое наблюдение за самостоятельным выполнением практических заданий.

6. Правила соревнований

Теория. Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.

Контроль. Опрос.

7. Психологическая подготовка

Теория. Беседы о понятии психологической подготовки борца; методах психологической подготовки. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.

Контроль. Опрос.

8. Участие в соревнованиях.

Теория. Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. правила определения победителей в соревнованиях.

Практика. Участие в соревнованиях городского уровня.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

9. Итоговое занятие.

Практика. Выполнение контрольных нормативов.

Контроль. Педагогическое наблюдение за самостоятельным выполнением практических заданий.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Учебный год	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2026-2027	01.09.2026	26.05.2027	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Ресурсное обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Самбо» проводятся в борцовском зале в соответствии с требованиями СанПин 2.4.4.3172-14 в течение девяти месяцев учебного года (сентябрь – май).

Оборудование и инвентарь,
необходимые для проведения занятий по борьбой самбо

№ п/п	Наименование	Количество
1	Борцовский ковер	2 шт.
2	Гимнастическая стенка	3 шт.
3	Канат	4 шт.
4	Брусья	2 шт.
5	Турник	4 шт.
6	Мяч набивной 5 кг и 8 кг	по 1 шт.
7	Жгуты резиновые (разной упругости)	5 шт.
8	Гантели	3 компл.
9	Блины 5 кг, 10 кг, 20 кг	по 2 компл.
10	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	по 2 шт.
11	Штанга	4 шт.

Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом

Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Информационное обеспечение

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-фз «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления учащихся и молодежи» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_371594/

4.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года N 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» [Электронный ресурс]. – URL: https://docs.cntd.ru/document/573500115

5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования учащихся до 2030 года» [Электронный ресурс]. – URL: http://government.ru/docs/all/140314/

6. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [Электронный ресурс]. – URL:http://summercamps.ru/wpcontent/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf

7. Устав МБОУ «СОШ №220» [Электронный ресурс] – URL: https://школа-220.рф/wp-content/uploads/2024/08/ustav2023n.pdf

8. Локальные акты МБОУ «СОШ №220» [Электронный ресурс] – URL: https://школа-220.рф/документы/

Формы контроля и оценочные материалы

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Вводный контроль (сентябрь) – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся, ранее не занимающихся по данной программе. Форма проведения: выполнение нормативов по общей физической подготовке (Приложение 1).

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии учащихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.
Формы проведения: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практического задания.

Промежуточная аттестация – проводится в середине учебного года и в конце учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение 2, 3).

Итоговый контроль – проводится в конце года обучения и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения. Форма проведения: Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение 4).

Информационные ресурсы для педагога

1. Есин Е.Н. Невидимое оружие. «Нижегородское Книжное Издательство» Нижний Новгород 2002г.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». «Феникс» Ростов-на-Дону 2003г.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. «Физкультура и спорт» Москва 1975г.
4. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение – защита. Москва 1982г.
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для инструкторов физической культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. «Физкультура испорт» Москва 1976г.
6. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. «Физкультура и спорт» Москва 1975г.
7. Чуманов А.Н. 100 уроков самбо. «Гранд» Москва 1998г.
8. Шадрин В.Н. Психологические основы формирования двигательного навыка. Казанский университет Казань 1978г.
9. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. «Физкультура и спорт» Москва 1992г.

Приложение 1

Входная диагностика учащихся

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке. Задание: выполнить упражнения по общей физической подготовке:

1) Подтягивание на низкой перекладине;
2) Подъем корпуса из положения лежа;
3) сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
4) приседание на двух ногах;
5) челночныйбег3*10 м(сек.);
6) прыжок в длину с места (м.);
7) прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % – 3балла;
- выполнение норматива на 50%-80% – 2 балла;
- выполнение норматива менее 50% – 0баллов;
- за невыполнение норматива–0баллов.

Максимальное количество баллов – 21

Приложение 2

Промежуточная аттестация учащихся

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание: выполнить упражнения по общей физической подготовке:

1) подтягивание на низкой перекладине;
2) подъем корпуса из положения лежа;
3) сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
4) приседание на двух ногах;
5) челночный бег 3*10м (сек.);
6) прыжок в длину с места (м.);
7) прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % – 3 балла;
- выполнение норматива на 50 %-80% – 2 балла;
- выполнение норматива менее50% – 0баллов;
- за невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 21

Сдача нормативов по специальной физической подготовке.

Максимальное количество баллов – 5 баллов. За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Техническая подготовка.

Упражнение «Страховка кувырком через плечо».

Упражнение выполнено - 5 баллов.

Тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Максимальное количество баллов – 5 баллов. За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Технико-тактическая подготовка.

Упражнение «Задняя подножка». Упражнение выполнено – 5 баллов.

Приложение 3

Промежуточная аттестация учащихся

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание: выполнить упражнения по общей физической подготовке:

1) подтягивание на низкой перекладине;
2) подъем корпуса из положения лежа;
3) сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
4) приседание на двух ногах;
5) челночныйбег3*10 м (сек.);
6) прыжок в длину с места (м.);
7) прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % – 3 балла;
- выполнение норматива на 50 %-80% – 2балла;
- выполнение норматива менее 50% – 0 баллов;
- за невыполнение норматива – 0баллов.

Максимальное количество баллов – 21

Сдача нормативов по специальной физической подготовке.

Максимальное количество баллов – 5 баллов. За невыполнение задания начисляется 0баллов.

Техническая подготовка. Страховка при падении на спину. Упражнение выполнено -5 баллов

Тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Максимальное количество баллов – 5 баллов. За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Технико-тактическая подготовка.

Бросок «Зацеп». Упражнение выполнено – 5 баллов.

Приложение 4

Итоговый контроль

1) подтягивания на перекладине – 8раз
2) отжимания на брусьях – 10 раз
3) челночный бег 4х10 метров –21 секунда
4) бег 30 метров –5 сек
5) прыжок в длину с места – 1 м 60 см
6) подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 22 раз
7) бег 1000 метров – 4 мин 00 сек
8) толчок ядра 1 кг левой рукой – 4 м, правой рукой – 5 м
9) метание теннисного мяча 150 грамм –20 метров
10) техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении.
11) Бой с «тенью» по заданию.

Участие в соревнованиях по борьбе самбо.

Критерии успеваемости учащихся групп самбо

Контрольные упражнения	**Критерии успеваемости**
1. Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики	Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые
2. Стойка на лопатках	Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов
3. Вставание на гимнастический мост	Ноги и руки прямые, стоять10 счетов
4. Вставание на борцовский мост	Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять на 10 счетов
5. Кувырок вперёд в группировке	Перекат через спину в упор присед, не касаясь головой, фиксация группировки
6. Кувырок назад в группировке	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присед
7. Перекат на спину с самостраховкой	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела
8. Кувырок вперёд через плечо	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр правильная постановка ног.

Контрольные нормативы по технике

Техническая подготовка			
Упражнение	**Оценка 3**	**Оценка 4**	**Оценка 5**
Исходное положение «Борцовский мост», забегания вокруг головы, по 5 раз в каждую сторону	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение водну сторону, мелкие шаги, смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками
Владений техникой САМБО из всех основных классификационн ых групп	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	Демонстрация с некоторыми ошибками и названиями приемов	Демонстрация без ошибок, с правильным названием всех приемов