

Администрация муниципального района «Троицко-Печорский»  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»  
пгт. Троицко – Печорск

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 09.09. 2024г.



Утверждаю  
Директор МУДО «ЦВР»  
пгт. Троицко-Печорск  
Е.С. Квасова  
Приказ №145 от 09.09.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Самбо»**

Возраст детей – 5-15 лет  
Срок реализации – 1 год

Составитель: Бочкарев Олег Алексеевич  
педагог дополнительного образования

Троицко – Печорск  
2024 г.

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1 Пояснительная записка.**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**

Самбо – это русское боевое искусство, спортивное единоборство без оружия. Василий Ощепков и его ученик Анатолий Харлампиев в XX веке сформулировали основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. По их мнению, самбо– это не только защита без оружия, но и философия повседневной жизни. Этот вид спорта бережно хранит традиции. В процессе изучения самбо, человек воспитывает не только физическую силу, но и ум, благородство. Можно сказать, что самбо - это искусство самосовершенствования. От борца, невзирая на его опыт, требуется мужество, настойчивость, скромность и уважение к другим людям.

**Актуальность.** Почему нужно изучать самбо? Согласно сводкам криминальных происшествий, становится ясно, что ребенок, оказавшись за порогом родительского дома, является потенциальной жертвой: на улице, в школе, в собственном подъезде. Неважно от кого исходит угроза – ребенок окажется с ней один на один. Поэтому, многие родители задумываются, не отдать ли ребенка в секцию единоборств. Программа обучения является отличной спортивной подготовкой без ущерба здоровью и психическому развитию ребенка. В объединении используют различные приемы обучения самбо: спортивные игры, упражнения на развитие ловкости, координации и быстроты реакции. Полезность дзюдо для физического развития заключается в том, что оно комплексно развивает все мышечные группы и системы организма. Такие необходимые для самбиста качества как скорость, координация движений, гибкость, сила, выносливость развиваются в процессе постоянных тренировок. Данный вид спорта подходит мальчикам и девочкам.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности учащихся.

#### **Отличительная особенность программы.**

Чрезвычайно важной особенностью является то, что учебный процесс обогащен разнообразными типами занятий и воспитательными мероприятиями. Это разнообразие не дает учащимся скучать, терять интерес к занятиям, помогает снять психическую нагрузку.

Для реализации данной программы используются такие **формы** организации образовательного процесса как фронтальная, групповая и индивидуальная, **виды занятий** - учебные занятия, соревнования. Использование современных образовательных технологий в организации учебных занятий и внеурочной деятельности по программе обеспечивает системно-деятельностный подход к обучению учащихся: технология портфолио, игровые технологии, элементы проектной деятельности и т.п., которые обеспечивают самостоятельную творческую работу учащихся (самостоятельный подбор материалов, декоративных элементов, творческое создание оригинального изделия), установку на свободу выбора, самоконтроль и рефлексии собственных достижений.

Работа по данной программе обеспечивает ряд **межпредметных** связей: связь с физкультурой, анатомией.

#### **Адресат:**

Программа предназначена для работы с детьми без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний, соответствующие указанной возрастной категории: от 5 до 15 лет.

**Вид программы по уровню освоения:** базовый

**Объем программы:** 216 часов

**Срок освоения программы:** 1 год, 9 месяцев в году, 36 недель

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа (по 45 минут) с обязательным перерывом в 10 минут

**Особенности организации образовательного процесса:** состав группы постоянный, группа 10 человек. Набор в группы осуществляется на постоянной основе, т.е. принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью. К занятиям допускаются дети на основании заявления родителей (законных представителей)

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** обучение детей основам искусства самбо и содействие их физическому и психическому развитию посредством спортивных занятий.

**Задачи.**

**Развивающие:**

- развивать способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- сформировать технико-тактический арсенал самбо;
- развивать спортивно-волевые качества: выносливость, волю к победе, целеустремленность, самодисциплину и т.д.
- развивать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- развивать наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- развивать взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- развивать начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Развивать понятия о самбо, как виде спорта и образе деятельности.

**Воспитательные:**

- воспитать желание помогать младшим;
- воспитать организованность, культуру поведения и общения, дисциплинированность, самостоятельность;
- воспитывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- воспитывать уважительное отношение к иному мнению;
- воспитывать самостоятельную и личную ответственность за свои поступки, в том числе в спортивной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- воспитывать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- воспитывать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Воспитывать интерес к занятиям самбо
- Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитывать интерес к комплексам физических упражнений.
- Воспитать стойкий интерес к турнирам
- Воспитывать интерес к повседневным занятиям физическими упражнениями.

- Воспитать стойкий интерес к деятельности объединения.
- Довести информацию до учащихся о вреде допинга.
- Довести до сознания учащихся понятия силы воли, "чувства локтя" как методам психологической подготовки.
- довести до сознания учащихся методы психологической подготовки самбистов;
- Довести до сознания учащихся методов подготовки самбистов.

#### **Образовательные:**

- Обучить соблюдению техники безопасности при занятии самбо
- Научить правильной постановке корпуса, рук, ног, головы при выполнении бросковых движений в самбо.
- Научить правилам распорядка дня самбиста, основам личной гигиены.
- Дать знания о движениях, технике их исполнения и научить их исполнять
- Обучить выполнению упражнений на все группы мышц.
- Научить взаимодействию в группе на игровых занятиях
- Научить основам двигательных качеств.
- Научить взаимодействию в группе на схватках
- Научить основам двигательных качеств, применяемых для самбо
- Дать понятия о базовых видах единоборств
- Выполнить спортивные достижения на 2 юношеский разряд.
- Подготовить учащихся к сдаче нормативов.
- Обучить выполнению планирования отдельного задания.
- Научить составлению дневника спортсмена при медицинском осмотре.
- Научить правильным захватам.
- Дать понятия о маневрировании на ковре.
- Дать теорию классификации и терминологии самбо;
- Научить оказывать первую помощь при травмах;

### **1.3. Содержание программы Оформление учебного плана**

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Основы самбо	2	16	18	Входящий контроль
2.	Общая физическая подготовка		56	56	
3.	Специальная физическая, техническая подготовка		112	112	
4.	Тактика самбо		30	30	Итоговый контроль
	Итого объем программы:			216	

#### **Содержание учебного плана.**

##### **1 раздел: «Основы самбо» 18 часов**

*Теория: 2 часа* (информацию берем из учебного плана)

Инструктаж по ТБ. Игра «Приятно познакомиться». Беседа с презентацией «Мир самбо». Знакомство с борцовским залом, ковром. Проведение входящей диагностики (двигательные тесты, пед. наблюдение).

*Практика: 16 часов*

- ✓ Краткая беседа о мышцах тела, игровая разминка - игра «Рыболовная верша». Выполнение упражнений.

- ✓ Краткая беседа о необходимости его правильной самостраховки. Знакомство с положением рук, ног, стоп. Игровое упражнение «Почувствуй себя на льду». Выполнение упражнений. Формулировка учащимися «золотых правил» постановки тела при падении.
- ✓ Наблюдение за свойствами эластичной прорезиненной ленты и неэластичного резинового ремня – формулировка схожести этих предметов с мышцами человека – формулировка необходимости развития мышц дзюдоиста до состояния «эластичной ленты». Знакомство с упражнениями, направленными на развитие эластичности мышц шеи, плеча, предплечья, локтевого сустава, пояса. Выполнение упражнений.
- ✓ Просмотр отрывка интервью с Бесланом Мудрановым (чемпионом мира по самбо), в котором он говорит о том, что ежедневно посвящает разминке более 1,5 часов в день. Вопрос детям: Для чего чемпион мира, помимо борьбы, еще и разминкой занимается? Формулировка детьми необходимости общего физического развития самбиста Знакомство с комплексом общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений.
- ✓ Прослушивание музыки, определение её ритма. Игровое упражнение «Выполни движение в темпе». Тренинг на развитие чувствительности центра тяжести собственного тела. Знакомство с упражнениями на перенос тяжести тела, сгибание и разгибание ноги в упоре, повороты и наклоны туловища. Выполнение упражнений.
- ✓ Игра «Выполни движение с закрытыми глазами». Знакомство с упражнениями на развитие координации, передвижения по татами. Выполнение упражнений
- ✓ Знакомство с планом борцовского зала – 8 точек. Игры на быстрое перемещение на заданную точку зала – построения и перестроения. Упражнения на направление движений, углы поворотов. Выполнение упражнений.
- ✓ Самостоятельная проба подбора шага, перемещения. Знакомство с понятием «перемещение в самбо» ("кошки") и чем он отличается от обычного шага, с бегом с различным положением рук, с боковым скольжением, прыжками. Выполнение упражнений.

## **2 раздел: «Общая физическая подготовка» 56 часов**

*Теория: в процессе работы на занятиях*

*Практика: 56 часов*

- Игра «Пятнашки». Беседа с презентацией «Мир ГТО». Инструктаж по ТБ. Знакомство с местом сдачи ГТО Проведение тестирования (двигательные тесты, пед. наблюдение).
- Краткая беседа о понятии подвижные игры, игровая разминка - игра «Борьба за пояс». Выполнение эстафет.
- Краткая беседа о необходимости проведения спортивных игр. Знакомство с правилами проведение игр по упрощённым правилам.
- Наблюдение за свойствами детей в координации, гибкости, вестибулярного аппарата». Знакомство с упражнениями, направленными на развитие мышц, суставов. Выполнение упражнений.
- Просмотр отрывка соревновательного поединка призёра первенства РК по самбо Токаева Влада Формулировка детьми необходимости выполнения ОРУ, как основы общего физического развития дзюдоиста Знакомство с комплексом общеразвивающих упражнений. Эстафеты
- Прослушивание музыки, определение её ритма. Игровое упражнение «Выполни движение в темпе». Тренинг на развитие чувствительности центра тяжести . Знакомство с упражнениями на быстроту ( ускорения, подвижные эстафеты ) Выполнение упражнений.

- Игра «Круг по станциям». Знакомство с упражнениями на развитие выносливости, передвижения по ковру со сменой ритма. Выполнение упражнений на выносливость. Кросс с заданием

### **3 раздел: «Специальная физическая и техническая подготовка» 112 часов**

*Практика: 112 часов*

Ознакомление с правилами борьбы лёжа. Игра "Вампиры". "Рэгби на коленях". Взаиморасположения борцов. Перемещения. Перевороты скручиванием. Удержания сбоку, поперёк, сверху, со стороны головы. Болевые на руку, Краткая беседа о понятии борьбы в стойке. Игровая разминка. Дистанции. передвижения, повороты, подготовки к броскам, взаиморасположения борцов при проведении приёмов в стойке. Приёмы вольной, греко-римской борьбы.

Краткая беседа о необходимости проведения спортивных турниров. Игра "Сумо". Знакомство с правилами. Проведение соревнований по упрощённым правилам.

### **4 раздел: "Тактика самбо" 30 часов**

*Практика: 30 часов*

Ознакомление с правилами прохождения углублённого медосмотра с применением дополнительного оборудования. Регулирование самочувствия, контроль веса. Заполнение дневника спортсмена, согласно планов группы.

Беседа "Зачем нам борьба лёжа?" Просмотр видео. Игра с заданием, передвижения, перевороты, при проведении приёмов в борьбе лёжа. Приёмы самбо (болевые, удушающие приёмы. Уходы, комбинации).

Краткая беседа о необходимости проведения действий в боевом самбо. Игра "Жизнь двора". Сочетание бросковых и ударных действий.

Объяснение о тактике поединка. План на поединок, турнир. Командный дух. Поддержки, подсказки. Рефлексия

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Образовательные:**

- Достичь соблюдения техники безопасности при занятии самбо
- Овладеть правильной постановкой корпуса, рук, ног, головы при выполнении бросковых движений в самбо.
- Овладеть правилами распорядка дня самбиста, основам личной гигиены.
- Сформировать знания о движениях, технике их исполнения
- Добиться выполнения упражнений на все группы мышц.
- Сформировать взаимодействия в группе на игровых занятиях
- Сформировать основы двигательных качеств.
- Сформировать взаимодействия в группе на схватках
- Сформировать основы двигательных качеств применяемых для самбо
- Достичь понятия о базовых видах единоборств: .
- Достичь спортивных достижений на 2 юношеский разряд.
- Достичь учащимися нормативов).
- Сформировать планирование отдельного задания.
- Овладеть составлением дневника спортсмена при медицинском осмотре.
- Овладеть правильным захватам.
- Овладеть понятием о маневрировании на ковре.
- Сформировать теорию классификации и терминологии самбо;
- Овладеть знаниями оказывать первую помощь при травмах

### **Метапредметные результаты:**

- Сформированное умение строить сложные планы, определять промежуточные цели с учетом конечного результата;
- Сформированное умение к простейшим технико-тактическим действиям;
- Сформирована выносливость как физическое качество;

- Сформировано умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- Сформировано умение планировать учебные действия для достижения результата.
- Сформировано умение контролировать собственную деятельность

#### **Личностные результаты:**

- Сформированное умение выполнять под руководством старшего полезную деятельность, направленную на участие в общественных и групповых делах , стремление к самообразованию, самоконтролю, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Получение учащимися опыта самостоятельности и ответственности за свои поступки;
- Привитие учащимся этических норм поведения в спорте и доброжелательности;
- Сформированное умение контактировать со взрослыми и сверстниками;
- Принятие установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

### **2.1 Календарный учебный график (в приложении 1)**

### **2.2 Условия реализации программы**

Основным инструментом в работе педагога является дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо».

#### **Характеристика помещения для занятий по программе**

Занятия проводятся в хорошо освещенном помещении, оборудованном ковром тренажерами, спортивным инвентарем (скакалки, эспандеры, гири, гантели, штанги и т.п).

#### **Кадровое обеспечение.**

Программу реализует педагог дополнительного образования без требований к категории, прошедший курсы повышения квалификации.

### **2.3 Методические материалы.**

#### **Методы обучения:**

- ✓ Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- ✓ Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- ✓ Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

#### Формы работы

- ✓ Индивидуальная
- ✓ Парная
- ✓ Групповая
- ✓ Коллективная

### **2.4. Воспитательная работа**

Воспитательные мероприятия проводятся согласно плану воспитательной работы МУДО «ЦВР» пгт. Троицко-Печорск на 2024-2025 учебный год.

### **2.5. Формы аттестации/контроля**

Для определения результатов обучения проводятся следующие виды контроля:

- Входящий – проводится вначале учебного процесса (1-2 занятия)
- Текущий – проводится после изучения каждого раздела.
- Промежуточный – проводится в конце первого полугодия.

- Итоговый – проводится в конце каждого учебного года

## 6.Оценочные материалы

### Характеристика оценочных материалов программы

<i>№ п/п</i>	<i>Предмет оценивания</i>	<i>Формы оценивания</i>	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Показатели оценивания</i>	<i>Вид контроля/ аттестации</i>
1	Определение исходного уровня развития детей, их спортивных способностей	наблюдение	Высокий Средний Низкий	1 – низкий уровень образования, 2 – средний уровень, 3- высокий уровень.	Входящий (начало учебного года)
2	Определение степени усвоения учащимися учебного материала.	Сдача нормативов	Высокий Средний Низкий	1 – низкий уровень образования, 2 – средний уровень, 3- высокий уровень.	Текущий (в течение учебного года)
3	Определение уровня развития детей, их способностей.	Сдача нормативов	Высокий Средний Низкий	1 – низкий уровень образования, 2 – средний уровень, 3- высокий уровень.	Промежуточный (по окончании изучения темы или раздела.
4	Определение результатов обучения.	Сдача нормативов	Высокий Средний Низкий	1 – низкий уровень образования, 2 – средний уровень, 3- высокий уровень.	Итоговый (в конце учебного года)

Подведение итогов по теме проводятся в форме соревнований, сдачи нормативов ГТО.

В соответствии с требованиями Стандарта достижение личностных результатов не выносятся на итоговую оценку, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности образовательного учреждения и образовательных систем разного уровня (приложение № 2,).

В качестве оценочных материалов педагог использует Методику диагностики образовательных результатов, составленную самим педагогом.

В качестве оценочных материалов педагог использует:

- диагностика уровня воспитанности обучающихся, составитель М.И. Шилова

- методика диагностики образовательных результатов, составитель п.д.о. Бочкарев

О.А. (приложение № 3)

Приложение 1

**Календарный учебный график работы  
3 занятия в неделю по 2 часа – 216 часов в год**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1,2	Теория. Отчет о проведенном лете. Календарь на год.	2		
3,4	Медицинский контроль. Техника безопасности при занятиях дзюдо.	2		
5,6	Общая физическая подготовка (ОФП). Кросс. Совершенствование выносливости.	2		
7,8	Специальная физическая подготовка (СФП): стойка, перемещение, захваты, выведение из равновесия.	2		
9,10	Техника лежа: перевороты, удержание сбоку.	2		
11,12	Сдача зачетных и переводных требований.	2		
13,14	СФП: передвижение, тяга соперника.	2		
15,16	Техника, стойка: задняя подножка, уходы от броска	2		
17,18	Общая физическая подготовка: спортивные игры с элементами единоборств.	2		
19,20	Техника лежа. Удержание со стороны головы.	2		
21,22	ОФП: тренажерный зал: упражнение с гантелями, с лыжным эспандером	2		
23,24	СФП: броски борцовского манекена.	2		
25,26	Техника стойка: броски ногами: влево- вправо.	2		
27,28	ОФП: упражнение на ловкость и гибкость (гимнастика, акробатика)	2		
29,30	СФП: упражнение с резиновым эспандером, подвороты	2		
31,32	Техника лежа. Болевой на локтевой сустав.	2		
33,34	СФП: бросок через бедро. Тактика контрприемов	2		
35,36	Теория: история развития дзюдо в Республике Коми, в России, в мире.	2		
37,38	Техника стойка. Выполнение зацепа изнутри. Уходы от броска	2		
39,40	СФП: броски с прогибом манекена.	2		
41,42	ОФП: подвижные игры с элементами единоборств.	2		
43,44	Техника лежа: уходы от болевых приемов.	2		
45,46	СФП: подвижные эстафеты с элементами единоборств.	2		

47,48	Техника стойка: выполнение зацепа изнутри разноименной ноги.	2		
49,50	СФП: броски в движении в различных направлениях.	2		
51,52	Техника лежа: выполнение удержаний. Уходы.	2		
53,54	Техника стойка: передняя подножка. Совершенствование броска.	2		
55,56	ОФП: тренажерный зал. Силовые упражнения.	2		
57,58	СФП: броски на скорость.	2		
59,60	Техника стойка. Двухсторонние поединки.	2		
61,62	Теория: психологическая подготовка самбистов.	2		
63,64	Техника лежа. Выполнение удушающих приемов.	2		
65,66	СФП: скоростные броски на время.	2		
67,68	Техника стойка. Броски в неудобную сторону.	2		
69,70	ОФП: легкая атлетика: беговые, прыжковые упражнения.	2		
71,72	Техника лежа. Перевороты с последующим преследованием	2		
73,74	ОФП: упражнение на ловкость и гибкость(акробатика, гимнастика)	2		
75,76	СФП: подготовка к чемпионату республики по самбо.	2		
77,78	ОФП: спортивные игры.	2		
79,80	Техника лежа. Уходы от переворотов преследования.	2		
81,82	Техника стойка. Броски корпусом и руками.	2		
83,84	Тактическая подготовка. Борьба на краю татами	2		
85,86	ОФП: тренажеры, эспандеры, гантели.	2		
87,88	СФП: броски на скорость.	2		
89,90	Теория: подготовка дзюдоистов к соревнованиям. Анализ проведенных поединков.	2		
91,92	Техника лежа. Болевые на локтевой сустав.	2		
93,94	ОФП: подвижные игры и эстафеты.	2		
95,96	Техника стойка. Выполнение бросков с колена.	2		
97,98	Техника лежа. Совершенствование удержания. Уходы.	2		
99,100	СФП: броски на скорость.	2		
101,102	Техника стойка. Броски скручиванием. Уходы от бросков.	2		

103,104	ОФП: лыжная подготовка.	2		
105,106	Тактическая подготовка: защита, нападение.	2		
107,108	Первенство группы по сумо: выталкивание.	2		
109,110	Подготовка к республиканскому турниру по дзюдо. Отработка коронных бросков.	2		
111,112	СФП: броски в движении (учикоми)	2		
113,114	Подведение итогов турнира: работа над ошибками. Анализ.	2		
115,116	Теория: тактическая подготовка, просмотр видеофильмов.	2		
117,118	СФП: подвижные игры с элементами единоборств.	2		
119,120	ОФП: упражнение с эспандерами, резиной.	2		
121,122	Техника стойка. Броски в удобную сторону.	2		
123,124	СФП: эстафеты с элементами единоборств.	2		
125,126	ОФП: плавание	2		
127,128	Техника лежа: перевороты, удержание	2		
129,130	СФП: броски на скорость.	2		
131,132	ОФП: легкая атлетика. Беговые, прыжковые упражнения.	2		
133,134	Техника стойка. Тренировочные схватки.	2		
135,136	Теория: подготовка к соревнованиям. Восстановление.	2		
137,138	ОФП: упражнение с партнером, с своим весом.	2		
139,140	СФП: отработка комбинаций.	2		
141,142	Техника лежа: болевые на локтевой сустав.	2		
143,144	ОФП: скоростные приемы, развитие быстроты.	2		
145,146	Техника стойка: отработка бросков в движении.	2		
147,148	СФП: подготовка к соревнованиям.	2		
149,150	ОФП: совершенствование выносливости. Беговые упражнения.	2		
151,152	Техника лежа. Удушающие приемы.	2		
153,154	ОФП: плавание.	2		
155,156	СФП: релаксация. Восстановление.	2		
157,158	ОФП: развитие гибкости, ловкости (акробатика, гимнастика)	2		
159,160	Техника стойка: броски ногами на месте.	2		
161,162	ОФП: лыжная подготовка.	2		

163,164	Техника лежа: уходы от удушающих приемов.	2		
165,166	Теория. Основы инструкторской деятельности. Судейств.	2		
167,168	СФП: отработка комбинаций.	2		
169,170	ОФП: развитие быстроты. Скоростная тренировка.	2		
171,172	Техника стойка. Отработка коронных бросков.	2		
173,174	ОФП. Тренажерный зал. Упражнение с гантелями, штангой.	2		
175,176	СФП: броски манекена на скорость.	2		
177,178	Техника лежа. Перевороты с переходом на удержание.	2		
179,180	ОФП: спортивные игры.	2		
181,182	Техника стойка. Учебно-тренировочные схватки.	2		
183,184	ОФП: кросс. Совершенствование выносливости.	2		
185,186	СФП: броски на скорость в неудобную сторону.	2		
187,188	Техника лежа. Уходы от удержания со стороны головы.	2		
189,190	Тактика самбо Борьба за захват, преимущество.	2		
191,192	Техника стойка. Контрольные поединки. Подведение итогов.	2		
193,194	Медицинский контроль, обследование.	2		
195,196	ОФП: подвижные игры.	2		
197,198	СФП: броски в движении.	2		
199,200	Техника лежа. Уход от удержания поперек.	2		
201,202	Техника стойка. Броски корпусом, руками.	2		
203,204	ОФП: совершенствование выносливости. Легкая атлетика.	2		
205,206	СФП: тактические действия в нападении.	2		
207,208	Зачетные переводные требования.	2		
209,210	ОФП: силовая подготовка. Тренажеры эспандеры.	2		
211,212	СФП: скоростные броски в движении.	2		
213,214	СФП: тактические действия в защите.	2		
215,216	Поведение итогов года. Подвижные игры.	2		
	всего	216		

**Приложение 2**

**Диагностическая программа изучения уровней воспитанности обучающихся  
(автор программы – М.И.Шилова)**

Отношение	Показатели воспитанности	Признаки проявления воспитанности			
		Ярко проявляются	Проявляются	Слабо проявляются	Не проявляются
К обществу	Долг и ответственность	Выполняет общественные поручения охотно, ответственно и с желанием, требует такого же отношения от других	Выполняет общественные поручения охотно, ответственно, но не требует этого от других	Неохотно выполняет поручения, только при условии контроля со стороны учителей и товарищей	Уклоняется от общественных поручений, безответственен
	Бережливость	Бережет школьное имущество, призывает к этому и других	Сам бережлив, но не интересуется, бережливы ли его товарищи	Проявляет бережливость, если чувствует контроль со стороны педагогов, старших товарищей	Небережлив, наносит ущерб школьному имуществу и восстанавливает его лишь после настоятельных требований
К труду	Дисциплинированность	Примерно ведет себя, соблюдает правила поведения в Центре, на улице (в общественных местах), дома, требует этих качеств и от других	Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует хорошего поведения от других	Соблюдает правила поведения при условии требовательности и контроля со стороны взрослых или товарищей	И при наличии требований со стороны педагогов и товарищей нарушает дисциплину, слабо реагирует на внешние воздействия
	Ответственное отношение к учению	Учится в полную силу, проявляет интерес к знаниям, трудолюбив и прилежен, добивается хороших результатов в учении, участвует в конкурсах	Учится в полную силу, проявляет интерес к знаниям, хорошо учится сам, но товарищам помогает лишь тогда, когда поручают или просят	Учится не в полную силу, сам не проявляет интереса к учению, требует постоянного контроля, безразличен к учебе товарищей	Несмотря на контроль, не проявляет интереса к учению и прилежанию, плохо учится

	Отношение к общественно-полезному труду	Понимает общественную ценность труда, проявляет интерес к нему, добросовестно относится к самообслуживанию и другим видам труда, умело организует труд других	Понимает общественную ценность труда, сам проявляет интерес и добросовестное отношение к труду, но других на общественно-полезный труд не организует и не побуждает	Трудится при наличии соревнований, требований и контроля со стороны педагогов и товарищей	Не любит труд, стремится уклониться от него даже при наличии требований и контроля
К людям	Коллективизм и товарищество	Общительный, уважает интересы коллектива, сам охотно отзывается на просьбы товарищей, организует полезные дела коллектива	Общительный, считается с интересами коллектива, охотно выполняет поручения, но сам не организует полезные дела	Не очень общительный, отзывается на просьбы товарищей, но в делах коллектива участвует неохотно	Необщительный, эгоистичный
	Доброта и отзывчивость	Добрый, заботливый, охотно помогает всем, кто нуждается в его помощи, побуждает на добрые дела товарищей	Сам добрый, отзывчивый, всегда поможет в трудную минуту, но других на добрые дела не мобилизует	Помогает другим, если поручает педагог или коллектив	Недоброжелателен, груб с товарищами
	Честность и правдивость	Верен своему слову, правдив с педагогами, товарищами, добровольно признается в своих проступках и того же требует от других	Верен своему слову, правдив с педагогами, товарищами, признается в своих проступках, но не требует честности и правдивости от других	Не всегда выполняет обещания, не сразу признается в своих проступках, а лишь после осуждения старшими или товарищами	Часто неискренен, обманывает педагогов, старших
К себе	Простота и скромность	Прост и скромен, одобряет эти качества у других	Сам прост и скромен, но не интересуется, обладают ли этими качествами окружающие люди	Прост и скромен в присутствии старших и педагогов	Держится высокомерно, пренебрежительно относится к товарищам





					3 балла – учащийся имеет сильную мотивацию к занятиям из деятельности (хочу научиться бороться, мне очень интересна борьба и пр.)	
2.	Физические умения	Спортивные тесты, наблюдения.	Педагог даёт задание	Количество повторений	1 балл – учащийся обладает низким физическим развитием, медленно бегают, прыгает, не вынослив	Входящий
2 балла – учащийся обладает средним физическим развитием. по всем критериям показывает средние результаты						
3 балла – учащийся обладает высоким физическим развитием						
3	«Заинтересованность»	тесты, вопросы	Педагог объясняет и даёт задание	Теоретические знания и практическая деятельность	1 балл.- Учащийся вял, безинициативен, на занятие пришёл за компанию	Входящий
2 балла – Учащийся оживляется только во время подвижных игр						
3 балла – Учащийся активно занимается всеми видами деятельности.						

**Каждому уровню соответствует определённое количество баллов:**

- низкий уровень 3-5 баллов;
- средний уровень 6-7 баллов;
- высокий уровень 8-9 баллов.

Результаты заносятся в таблицу:

Фамилия, имя учащегося	Теоретические знания	Физические умения	Заинтересованность	Сумма баллов	Уровень

По каждому разделу присваиваются следующие баллы:

Раздел «Теоретические знания»:

1 балл – учащийся не может ответить ни на один вопрос, не размышляет.

2 балла – учащийся отвечает на некоторые вопросы, допускает ошибки, но рассуждает.

3 балла – учащийся уверен в ответе, отвечает преимущественно правильно.

Раздел «Физические умения»:

Бег 30 метров	6,2 сек. – 1 балл 6 сек – 2 балла 5,8 сек – 3 балла	1 балл – 4-6 2 балла – 7-9 3 балла – 10-12
Бег 400 метров	1 мин. 25 сек. - 1 балл 1 мин. 20 сек. – 2 балла 1 мин. 15 сек. – 3 балла	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9 раз – 1 балл 14 раз - 2 балла 19 раз – 3 балла	
Прыжок в длину с места	130 см. – 1 балл 140 см. – 2 балла 150 см. – 3 балла	

Сумма баллов в таблице позволяет сделать следующие выводы:

**Низкому уровню** знаний и умений в прикладном творчестве соответствует сумма баллов: от 3 до 5 баллов

**среднему уровню:** от 6 до 7 баллов;

**высокому уровню:** от 8 до 9 баллов.

## **Список литературы для педагога**

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. М., 1977
2. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. М. 1981
3. Бусилина Ю.Ф., Курамшина Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ.
4. Вахин С. Самбо: основы тренировок. Минск, 1983
5. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., 1981
6. Гулевич Д.И., Степанов О.С. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. М., 1983
7. Озомин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать ООО «Изд. АСТ» 2003г.
8. Письменский И.А. и др. Многолетняя подготовка самбистов. М., 1982
9. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки самбистов. Челябинск, 1996г.
10. Филин В.П., Фомин Н.А., Основы юношеского спорта. М., 1980
11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М., 1982
12. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. М., 1979

## **Список литературы для учащихся**

1. Вахин С. Самбо: основы тренировок. Минск, 1983
2. Гулевич Д.И., Степанов О.С. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. М., 1983
3. Рудман Д.Л. Самбо – 2-е издание – М., ФиС, 1985
4. Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борцов. М., 1979