

# ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»  
Протокол № 01  
от «30» 08 2022 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»  
\_\_\_\_\_ Кендыш И.А.

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «30» \_\_\_\_\_ 2022 г



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «САМБО»

Срок освоения - 3 года.  
Возраст обучающихся - 7-10 лет.

Разработчик (и):  
Железнов Алексей Леонидович,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2022

## **Пояснительная записка**

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

### **Актуальность**

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена по реализации программ по виду спорта: Самбо.

Самбо - относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира.

В связи с анализом социальных проблем общества и учётом появившихся запросов родителей подрастающего поколения на развитие психологической и физической адаптации детей к экстремальным ситуациям, возникающим в современных социальных условиях, данная Программа является востребованной.

Огромное количество детей в возрасте от 7 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. Существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой. Данная Программа даёт возможность любому ребенку приобщиться к миру спорта через самбо.

Физическая культура выступает как средство воспитания юных спортсменов. Возрастание её роли обуславливает повышение требований к воспитательной работе в дополнительном образовании. При этом важным условием успешной работы с юными учащимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, дополнительного образования, педагога.

В ходе занятий у учащихся формируется единая универсальная двигательная, физическая, психологическая, воспитательная база, которая в дальнейшем будет являться основой не только успешных занятий ребёнка различными видами спорта, но и основой его успешного личностного развития в любой деятельности.

**Отличительная особенность** заявленной Программы в том, что она является модифицированной. В ней реализуются локальные воспитательные проекты «Команда в игре», «Кодекс чести» в соответствии с Рабочей программой по воспитанию Учреждения.

В Программе осуществляется специфическая установка на изучение техники, тактики самбо и получение опыта участия в соревнованиях различного уровня.

Чтобы успешно выступить на соревнованиях, избежать неудачи, участники должны обладать высоким уровнем личностной готовности к соревнованиям и к любым публичным выступлениям. Этому способствуют формы работы, направленные на поддержку ценности командного взаимодействия.

Соревнование становится воспитательным (а не только предметным) событием для учащихся, когда подготовка к нему, переживание и рефлексия своего участия становится предметом диалога.

Поэтому в данной Программе ярко просматривается взаимосвязь спортивной и воспитательной направленности, а воспитательная составляющая каждого образовательного события организована как поэтапный вход в традицию командного взаимодействия на соревнованиях.

Педагог, который изначально выступает как лидер группы, становится старшим товарищем.

**Адресат Программы** - обучающиеся в возрасте от 7 до 10 лет.

## **Цель и задачи**

### **Цель Программы:**

Создание условий для личностного развития учащихся через воспитание у них готовности к достижению успеха с опорой на командное взаимодействие.

### **Задачи Программы:**

#### **Обучающие:**

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- овладение основами техники самбо;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии;
- выполнение требований по общей и специальной физической подготовки соответствующей возрастной группы.

#### **Развивающие:**

- знакомство, освоение базовых, специальных элементов самбо и элементов пространственно-оперативного мышления;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- развитие способности к взаимодействию и взаимопониманию в малых группах, в команде со взрослыми и сверстниками;

#### **Воспитательные:**

- создание условий для формирования ценности слаженного помогающего командного взаимодействия в условиях внешних соревнований и подготовки к ним;
- создание условий для формирования рефлексивных способностей;
- создание условий для формирования эмоциональной устойчивости;
- создание условий для введения детей в этику нравственных отношений, усвоения и присвоения её детьми;
- создание условий для проживания ситуаций этического поведения в спортивном сообществе;

### **Условия реализации**

В группу 1-го года обучения принимаются дети в возрасте 7 - 8 лет при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 2-го года обучения принимаются обучающиеся, прошедшие 1-ый год обучения и освоившие его при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. Возможен прием детей 8 - 9 лет с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом дополнительного образования с помощью контрольных упражнений при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 3-го года обучения принимаются обучающиеся, прошедшие 2-й год обучения и освоившие его при наличии медицинской справки о состоянии здоровья, а также дети 9 - 10 лет, занимавшиеся ранее одним из видов спорта и выполнившие вступительные упражнения, либо спортсмены из других секций единоборств при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Обучающиеся, не освоившие программу, могут продолжить обучение на том же этапе повторно.

**Наполняемость учебной группы по годам обучения (списочный состав):**

1 год обучения – не менее 15 человек

2 год обучения – не менее 12 человек

3 год обучения – не менее 10 человек.

В процессе реализации Программы предусматривается возможность:

- организации групповых, подгрупповых, индивидуальных занятий;

- включения элементов электронного и дистанционного обучения;
- использования актуальных методов и форм воспитательной работы;
- участия в воспитательных метапредметных проектах Учреждения, локальных воспитательных проектах (ЛВП) физкультурно-спортивного отдела;
- участия в спортивных соревнованиях по самбо;
- организации совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- участия в выездных соревнованиях, конкурсах, экскурсиях.

Кадровое обеспечение Программы предполагает наличие квалифицированных педагогов ДО, которые её реализуют.

Данная Программа рассчитана на 3 года.

**Для успешной реализации Программы в материально-техническом обеспечении необходимо наличие:**

- спортивного зала;
- ролл матов;
- борцовский ковер;
- гимнастических скамеек;
- модуля для отработки бросков;
- ковриков гимнастических;
- зоны приземления для прыжков в длину;
- каната для перетягивания;
- гимнастических матов;
- секундомеров;
- медицинболов (4 кг, 5 кг);
- свистков;
- теннисных мячей (150 гр)
- гантелей;
- фишек для разметки поля;
- навесных турников.
- «Лап» для ударов ногами;
- «Лап» для ударов руками;
- компьютер;
- микрофон;
- веб-камера.

Каждый самбист должен иметь спортивную одежду(куртку, шорты), борцовские перчатки, защитный шлем, бандаж раковину, капу, наколенники и удобную обувь (борцовки).

## **Планируемые результаты.**

### **Предметные результаты**

- приобретение практического опыта участия в соревнованиях;
- владение техникой выполнения физических упражнений;
- владение спортивной терминологией и терминологией самбо;
- способность выполнять учебные задания по общей и специальной физической подготовке в полном объеме;
- владение приемами самбо.
- способность вести наблюдения за осанкой;
- способность отбирать физические упражнения и составлять из них индивидуальные комплексы.

### **Личностные результаты:**

- созданы условия для осознания важности и ценности слаженного командного взаимодействия при подготовке к соревнованиям и участию в них;
- созданы условия для формирования рефлексивных способностей;
- созданы условия для формирования эмоциональной устойчивости;
- созданы условия для расширенного опыта самопредъявления детей в команде;
- созданы условия для обсуждения, опыта проживания, присвоения базовых этических категорий;
- созданы условия для получения опыта проживания ситуаций этического поведения в спортивном сообществе;
- созданы условия для формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- освоение специальных элементов самбо и элементов пространственно-оперативного мышления;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- приобретение опыта командного взаимодействия с педагогом, в малых группах, команде со взрослыми и сверстниками;
- освоение опыта командного взаимопонимания;
- запоминание действий при атаке и защите; освоение умения распознавать ситуацию атаки и защиты через быстроту и точность оперативного мышления;
- способность сосредотачивать и переключать внимание на учебном задании;
- способность принимать задачу, выполнять задание и проявлять настойчивость при его выполнении.

**Учебный план  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное	3	1	2	журнал беседа(offline или online формате
2	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	7	2	5	входящий контроль наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	14	3	11	беседа, наблюдение, проверочные задания
4	Упражнения на страховку и самостраховку	12	3	9	беседа, наблюдение, проверочные задания
5	Упражнения на развитие скоростных качеств	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
6	Упражнения на развитие силы	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
7	Учебно-тренировочные схватки	12	2	10	беседа, наблюдение
8	Упражнения на развитие гибкости	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
9	Упражнения на метание	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
10	Основы оздоровительной физкультуры	9	1	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
11	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа(offline или online формате
12	Соревновательный опыт Участие в соревнованиях	11	2	9	соревновательные схватки online-соревнования, наблюдение
13	Техника борьбы в стойке	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания

14	Восстановительные мероприятия	4	-	4	беседа, наблюдение
15	Техника ударов ногами	15	3	12	беседа, наблюдение, проверочные задания
16	Техника ударов руками	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
17	Учебные схватки	12	4	8	беседа, наблюдение
18	Изучение блоков и упоров	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
19	Маневрирование в боевой стойке.	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
20	Защита от ударов	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
21	Соревновательный опыт. Участие в соревнованиях	12	4	8	соревнования, наблюдение
22	Восстановительные мероприятия	2	-	2	беседа, наблюдение
23	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	ИТОГОВЫЙ контроль в виде контрольных нормативов
24	Итоговое занятие	4	-	4	наблюдение
	ВСЕГО:	228	52	176	

## 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа(offline или online формате)
2	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	5	-	5	входящий контроль наблюдение
3	Упражнения с отягощением	6	1	5	беседа, наблюдение, проверочные задания
4	Игровые упражнения с набивным мячом	12	1	11	беседа, наблюдение, проверочные задания
5	Упражнения на прохождение полосы препятствий	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
6	Акробатические упражнения	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
7	Изучение техники обманных движений	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
8	Учебно-тренировочные схватки	12	2	10	беседа, наблюдение
9	Упражнения на укрепление мышц шеи	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
10	Упражнения на мосту	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
11	Упражнения в самостраховке	9	2	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
12	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа(offline или online формате)
13	Соревновательный опыт. Участие в соревнованиях	11	2	9	соревновательные схватки online-соревнования
14	Изучение техники прямых ударов руками	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания

15	Восстановительные мероприятия	4	-	4	беседа наблюдение
16	Изучение техники боковых ударов руками	15	4	11	беседа, наблюдение, проверочные задания
17	Изучение техники ударов руками в движении	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
18	Учебные схватки	12	2	10	беседа, наблюдение
19	Изучение техники защиты от ударов руками	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
20	Изучение техники ударов ногами	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
21	Изучение техники защиты от ударов ногами	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
22	Соревновательный опыт	12	2	10	беседа, наблюдение
23	Восстановительные мероприятия	2	-	2	беседа, наблюдение
24	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль в виде контрольных нормативов
25	Итоговое занятие	4	-	4	наблюдение показательные схватки online- задание
	ВСЕГО:	228	42	186	

### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж учащихся по охране труда	1	1	-	беседа(offline или online формате)
2	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	5	-	5	входящий контроль наблюдение
3	Общеукрепляющие упражнения	6	1	5	беседа, наблюдение, проверочные задания
4	Упражнения на выведение из равновесия	12	1	11	беседа, наблюдение, проверочные задания
5	Упражнения на удержание поперек	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
6	Комплексные упражнения на преодоление полосы препятствий	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
7	Упражнения на совершенствование техники метания	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
8	Учебно-тренировочные схватки	12	2	10	беседа, наблюдение
9	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
10	Упражнения на развитие силовой выносливости	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
11	Упражнения на изучение технических действий в стойке	9	2	7	беседа, наблюдение, проверочные задания
12	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа(offline или online формате)
13	Соревновательный опыт. Участие в соревнованиях	11	2	9	соревновательные схватки online-соревнования
14	Совершенствование изучаемых приемов с сопротивлением партнера	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные

					задания
15	Восстановительные мероприятия	4	-	4	беседа, наблюдение
16	Зацепы	15	4	11	беседа, наблюдение, проверочные задания
17	Изучение техники проведения болевых приемов	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
18	Учебные схватки	12	2	10	беседа, наблюдение
19	Упражнения на изучение технических действий в партере	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
20	Изучение видов атак	12	2	10	беседа, наблюдение, проверочные задания
21	Изучение способов подготовки для проведения приемов	12	4	8	беседа, наблюдение, проверочные задания
22	Соревновательный опыт	12	2	10	беседа, наблюдение
23	Восстановительные мероприятия	2	-	2	беседа, наблюдение
24	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль в виде контрольных нормативов;
25	Итоговое занятие	4	-	4	показ. схватки online-задание наблюдение
	ВСЕГО:	228	40	188	

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»  
Кендыш И.А.

Приказ № 1475-р  
от «30» 09 2022 г



**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Самбо»  
на 2022-2023 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	08.06	38	76	228	2 раза в неделю по 3 академических часа
2 год	01.09	08.06	38	76	228	2 раза в неделю по 3 академических часа
3 год	01.09	08.06	38	76	228	2 раза по 3 академических часа

Продолжительность академического часа 45 минут.

**Методические материалы  
1 год обучения**

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Организационное	Беседа (в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
2. Определение начального уровня умений и спортивной подготовленности	Практическое занятие(в offline или online формате)  Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a> Беленицкая Е.С., Белова Н.И., Технологическая карта педагогической мастерской «Имена»	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки; мячи (150 гр) фишки для разметки поля; навесной турник
3. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
4.Упражнения на	Практическое	Диалогово-	Белова Н.И., Орлова О.В. «Технология педагогических	гимнастические

страховку и самостраховку	занятие(в offline илиonline формате)  Событийная встреча-знакомство	рефлексивные	мастерских: вхождение в ценности», Москва, РУДН, 2019г., 320 стр	скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты;
5. Упражнение на развитие скоростных качеств	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
6.Упражнение на развитие силы	Практическое занятие(в offline или online формате)  Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
7.Учебно-тренировочные схватки	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Бавыкин Е.А., Зиновьев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. САМБО. Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2017. - 234 с. Таблица нормативов	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты;

			Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	секундомеры; свистки;
8. Упражнения на развитие гибкости	Практическое занятие(в offline или online формате)  Педагогическая мастерская  Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Алгоритмы педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
9.Упражнения на метание	Практическое занятие  Видеонастрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Видеоролики Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
10. Основы оздоровительной физкультуры	Практическое занятие  Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Сценарий физкультурно-спортивного праздника Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
11. Инструктаж по охране труда.	Беседа(в offline или online	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера

	формате)			
12. Соревновательный опыт. Участие в соревнованиях	Соревнование	Диалогово-рефлексивные	Вачков И.В. Психология тренинговой работы. Москва: Эксмо, 2007 г.	борцовский ковер;
13. Техника борьбы в стойке	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
14. Восстановительные мероприятия	Практическое занятие Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
15.Техника ударов ногами	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
16. Техника ударов	Практическое	Диалогово-	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и	гимнастические

руками	занятие Событийная встреча- знакомство	рефлексивные	уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с  Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
17. Учебные схватки	Практическое занятие  Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
18. Изучение блоков и упоров	Практическое занятие  Педагогическая мастерская  Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с 3. Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
19. Маневрирование в боевой стойке	Практическое занятие  Видео настрой от знаменитых	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Видеоролик Таблица нормативов	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические

	спортсменов		Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	маты; секундомеры; свистки;
20. Защита от ударов	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
21. Соревновательный опыт. Участие в соревнованиях	Практическое занятие Футбольный баттл	Диалогово-рефлексивные	1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Сценарий футбольного баттла Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
22. Восстановительные мероприятия	Практическое занятие Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга] / Г.Д. Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
23. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов	маты, гантели, гимнастическая скамья,

				платформа, свисток
24. занятие	Итоговое занятие	Показательны е схватки  Групповой проект  Физкультурно -спортивный праздник	Диалогово- рефлексивные	1.Сценарий физкультурно-спортивного праздника  борцовский ковер,

## 2 год обучения

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	Беседа (в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
2. Определение начального уровня умений и спортивной подготовленности	Практическое занятие (в offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с  Белова Н.И., Ушакова О.В. Технологическая карта педагогической мастерской Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной
3. Упражнения с отягощением	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Бавыкин Е.А., Зиновьев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. САМБО. Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2017. - 234 с. Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
4. Игровые упражнения	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки	гимнастические скамейки;

набивным мячом			Рос. Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Бавыкин Е.А., Зиновьев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. САМБО. Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2017. - 234 с. Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
5.Упражнение на прохождение полосы препятствий	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с  Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
6. Акробатические упражнения	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с  Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	Борцовский ковер, свисток
7.Изучение техники обманных движений	Практическое занятие(в offline или online формате) Мотивационный тренинг»	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
8.Учебно-тренировочные	Практическое занятие(в	Диалогово-рефлексивные	1.Бавыкин Е.А., Зиновьев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.	гимнастические скамейки;

схватки	offline или online формате)		САМБО. Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2017. - 234 с. Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
9. Упражнения на укрепление мышц шеи	Практическое занятие  Педагогическая мастерская  Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Алгоритм педагогических мастерских Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
10.Упражнения на мосту	Практическое занятие  Видео настрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Видеоролик Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
11. Упражнения в самостраховке	Практическое занятие(в offline или online формате)  Физкультурно-спортивный	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Сценарий физкультурно-спортивного праздника Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;

	праздник			
12. Инструктаж по охране труда.	Беседа(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
13. Соревновательный опыт. Участие в соревнованиях	Соревнование(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1.Бавыкин Е.А., Зиновьев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. САМБО. Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2017. - 234 с. Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
14.Изучение техники прямых ударов руками	Практическое занятие Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
15.Восстановительные мероприятия	Практическое занятие(в offline или online формате) Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
16. Изучение техники боковых ударов руками	Практическое занятие Интерактивн	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с	гимнастические скамейки; зона приземления

	ый практикум		2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
17. Изучение техники ударов руками в движении	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с  Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
18. Учебные схватки	Практическое занятие(в offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
19. Изучение техники защиты от ударов руками	Практическое занятие Педагогическая мастерская Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
20. Изучение техники ударов ногами	Практическое занятие(в offline или	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с	гимнастические скамейки; зона приземления

	online формате) Видеонастрой от знаменитых спортсменов		2.Видеоролик Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
21. Изучение техники защиты от ударов ногами	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1.Бавыкин Е.А., Зиновьев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. САМБО. Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2017. - 234 с. Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
22. Соревновательный опыт	Соревнование(в offline или online формате) Футбольный баттл	Диалогово-рефлексивные	1.Сценарий физкультурно-спортивного праздника	борцовский ковер; веб-камера.
23. Восстановительные мероприятия	Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
24.Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов	гимнастическая скамья, съемная перекладина компьютер; микрофон;

				веб-камера
25.Итоговое занятие	Показательные схватки Групповой проект Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	- 1.Сценарий физкультурно-спортивного праздника	борцовский ковер,

### 3 год обучения

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	Беседа (в offline или online формате)	словесный	Инструкция по технике безопасности	компьютер; микрофон; веб-камера
2. Определение начального уровня умений и спортивной подготовленности	Практическое занятие (в offline или online формате) Педагогическая мастерская	Диалогово-рефлексивные	1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Алгоритм педагогической мастерской Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
3. Общеукрепляющие упражнения	Практическое занятие (в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с  Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
4. Упражнения на выведение из равновесия	Практическое занятие (в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов 1. Бавыкин Е.А., Зиновьев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. САМБО. Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2017. - 234 с. Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	скамья, раздаточный материал
5. Упражнения на	Практическое	Диалогово-	Таблица нормативов 1. Бавыкин Е.А., Зиновьев А.А.	гимнастические

удержание поперек	е занятие Событийные встречи- знакомства	рефлексивные	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. САМБО. Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2017. - 234 с. Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
6. Комплексные упражнения на преодоление полосы препятствий	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов 1. Бавыкин Е.А., Зиновьев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. САМБО. Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2017. - 234 с. Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
7. Упражнения на совершенствование техники метания	Практическое занятие Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга] / Г.Д. Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	борцовский ковер
8. Учебно-тренировочные схватки	Практическое занятие	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов 1. Бавыкин Е.А., Зиновьев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. САМБО. Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2017. - 234 с. Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	борцовский ковер
9. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие Педагогическая	Диалогово-рефлексивные	1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Алгоритм педагогических мастерских	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в

	мастерская Педагогическая мастерская		Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	длину; гимнастические маты; секундомеры;
10. Упражнения на развитие силовой выносливости	Практическое занятие(в offline или online формате) Видеонастрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1.Бавыкин Е.А., Зиновьев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. САМБО. Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2017. - 234 с. Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a> 2. Видеоролик	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
11.Упражнения на изучение технических действий в стойке	Практическое занятие(в offline или online формате) Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Сценарий физкультурно-спортивного праздника Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
12. Инструктаж по охране труда.	Беседа(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Инструкция по технике безопасности	-
13.Соревновательный опыт. Участие в соревнованиях	Соревнование(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	борцовский ковер;
14. Совершенствование изучаемых	Практическое занятие Интерактивн	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с	борцовский ковер

приемов сопротивлением партнера	с ый практикум		2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	
15.Восстановительные мероприятия	Практическое занятие Социально-психологический пост-тренинг	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
16.Зацепы	Практическое занятие(в offline или online формате) Интерактивный практикум	Диалогово-рефлексивные	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Волков И.П. Интерактивный практикум по спортивной психологии/ И.П.Волков; Питер, 2002г. – 288с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
17. Изучение техники проведения болевых приемов	Практическое занятие Событийная встреча-знакомство	Диалогово-рефлексивные	1.Бавыкин Е.А., Зиновьев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. САМБО. Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2017. - 234 с. Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
18. Учебные схватки	Практическое занятие Педагогичес	Диалогово-рефлексивные	1.Алгоритм педагогической мастерской	борцовский ковер

	кая мастерская			
19. Упражнения на изучение технических действий в партере	Практическое занятие Педагогическая мастерская Мотивационный тренинг	Диалогово-рефлексивные	1.Бавыкин Е.А., Зиновьев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. САМБО. Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2017. - 234 с. 2. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с 3. Алгоритм педагогической мастерской Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
20. Изучение видов атак	Практическое занятие Видеонастрой от знаменитых спортсменов	Диалогово-рефлексивные	1.Бавыкин Е.А., Зиновьев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. САМБО. Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2017. - 234 с. 2. Видеоролик Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
21. Изучение способов подготовки для проведения приемов	Практическое занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	1.Бавыкин Е.А., Зиновьев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. САМБО. Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2017. - 234 с. Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры;
22. Соревновательный опыт	Соревнование(в offline или online формате) Футбольный баттл	Диалогово-рефлексивные	1.Бавыкин Е.А., Зиновьев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. САМБО. Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2017. - 234 с. 2. Сценарий футбольного баттла Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	борцовский ковер;
23. Восстановительные	Практическое занятие(в	Диалогово-рефлексивные	1. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки	гимнастические скамейки;

мероприятия	offline или online формате) Социально-психологический пост-тренинг		юных спортсменов к соревнованиям: [книга]/ Г.Д.Бабушкин; Сиб.ГУФК, 2007 г. – 90 с Таблица нормативов Официальный сайт федерации самбо России [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.sambo.ru/">http://www.sambo.ru/</a>	зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомеры; свистки;
24.Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие(в offline или online формате)	Диалогово-рефлексивные	Таблица нормативов	гимнастическая скамья, съемная перекладина компьютер; микрофон;
25.Итоговое занятие	Показательные схватки Групповой проект Физкультурно-спортивный праздник	Диалогово-рефлексивные	1.Сценарий физкультурно-спортивного праздника	борцовский ковер, маты, гантели, гимнастическая скамья, платформа, свисток, секундомер, съемная

## Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

1. **Входящий контроль**
2. **Итоговый контроль**

**Входящий контроль** проводится в начале учебного года в сентябре ( в offline или online формате) и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности учащихся.

Цель **входящего контроля** – определить стартовый уровень умений и спортивной подготовленности учащегося при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.

Входящий контроль проводится в форме выполнения контрольных нормативов.

**Итоговый контроль** представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы в конце каждого года обучения.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года в мае ( в offline или online формате) и включает в себя мероприятия, направленные на определение итогового уровня подготовки учащихся.

Цель итогового контроля – выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки учащихся.

Итоговый контроль проводится в форме выполнения контрольных нормативов.

**Входящий и итоговый контроль необходимы** для систематического сбора информации об успешности образовательного процесса, контроле над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся.

Перечень, порядок проведения контрольных испытаний, нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей учащихся.

Результаты **входящего и итогового контроля** отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Результаты определения **начального уровня** умений и спортивной подготовленности (входящего контроля) заносятся в диагностические карты на начало года.

Результаты **итогового контроля** в виде выполнения контрольных нормативов заносятся в диагностические карты на конец года.

По результатам итогового контроля 1,2,3 года обучения определяется уровень подготовленности учащихся («высокий уровень», «средний уровень», «низкий уровень»), который отражается в ведомостях Формы 10 .

**Оценка метапредметных результатов** осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется форма фиксации (например, карта наблюдения или экспертной оценки).

2) в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия, обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД)

3) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:

- в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри направления ДО;
- внутриорганизационных проектов учреждения, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа;
- межорганизационных (социальных, социо-культурных и иных, в т.ч. сетевых, проектов, мероприятий, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа).

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип и уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки метапредметного уровня (оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио)

**Оценка личностных результатов** осуществляется с учетом следующих общих требований оценки результатов данного уровня:

- процедура оценки и уровни интерпретации носят неперсонифицированный характер;
- результаты по данному блоку (ЛР) используются в целях оптимизации качества образовательного процесса;
- по согласованию, процедура оценивания может осуществляться с привлечением специалистов учреждения, имеющих соответствующую профессиональную квалификацию и / или независимых экспертов.

**Оценка личностных результатов** осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия учащихся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастер-классах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности лично-ориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности.

- в процессе организации метапредметных проектов и мероприятий социальной, духовно-нравственной направленности, в т.ч. сетевых, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам возрастосообразного личностного развития.

В данном случае педагогом: определяется и предлагается учащимся на выбор тип мероприятия или уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей); обозначается цель оценки личностных результатов (оценка компонентов личностного развития, отвечающих задачам становления духовно-нравственной личности), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио), обеспечиваются процедуры конфиденциальности.

Конкретизация форм оценки метапредметных и личностных результатов осуществляется каждым педагогом согласно учебным планам по годам обучения с учетом плана работы педагога.

Интегративная персональная оценка по динамике результативности и достижений освоения учащимися образовательных программ отслеживается по результатам итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов в течение 3 лет обучения.

Динамика личностных результатов (неперсонифицированных групповых) используется для интерпретации достижений предметного и метапредметного уровней с учетом контекстной информации в целях оптимизации качества образовательного процесса.