государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Девлезеркино
муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.07.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ
с.Девлезеркино_____Е.А Белов
Приказ № 621-од от 30.07.2026 г.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо»

Возраст: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Аглиуллин И.Н.

с.Челно-Вершины,2026

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1.Пояснительная записка……...…3
2.Содержание программы……9
3.Учебный план ……..……..……9
4.Раздел «Воспитание» ……..…29
5.Ресурсное обеспечение …….……..31
6. Список литературы ……...……..33
7.Приложение 1. Календарный план воспитательной работы……34
Приложение 2. Результативность освоения программы……..35
Приложение 3.Контрольно-измирительные нормативы…….38
Приложение 4.Глосарий( термины)……..40

**Пояснительная записка**

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо» (стартовый уровень) включает в себя 4 тематических модуля и нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

***Направленность*** дополнительной общеразвивающей программы «Подвижные игры с элементами Самбо»- физкультурно-спортивная.

Данная программа нацелена на решение задач, направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

***Актуальность программы*** состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого обучающегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых детей сокращается. За последние годы число хронически больных и количество детей «группы риска» увеличивается. Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья обучающихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий борьбой самбо. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

***Новизна*** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

***Педагогическая целесообразность*** дополнительной общеразвивающей программы состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей.

Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

***Отличительной особенностью программы*** является то, что она направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения. У каждого юного жителя муниципального района Челно-Вершинский Самарской области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности в филиале дополнительного образования «Лидер» ГБОУ СОШ с. Девлезеркино.

Приоритетными направлениями в современной политике нашего государства являются: патриотическое воспитание молодого поколения, пропаганда здорового образа жизни, профилактическая работа по предотвращению вредных привычек – курения, алкоголизма и наркомании.

***Правовые основы деятельности.*** Дополнительная общеразвивающая программа по самбо составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 №1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024 – 2029 годы»

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);

Письмо Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»).

***Цель программы*** - формировать физическую культуру ребенка и приобщать к здоровому образу жизни на занятиях самбо.

***Задачи программы:***

**Обучающие:**

• научить детей основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;

• познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;

• научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

• сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

• развивать двигательные способности;

• развивать представления о мире спорта;

• развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

• развивать социальную активность и ответственность учащихся.

• развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

**Воспитательные:**

• воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;

• воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;

• воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

• формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни, содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

***Коррекционные задачи:*** *Обучающие:*

• формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков; *Развивающие:*

• развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

*Воспитывающие*:

• формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;

• формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

***Возраст детей, участвующих в реализации программы:*** 5– 17 лет.

Программа также актуальная для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

***Сроки реализации*:** программа рассчитана на 1 год

***Форма обучения***: очно-заочная

***Формы организации деятельности*:** групповая.

***Режим занятий*:** Программа рассчитана на 36 недель (126 часов).

Количество часов – 3,5 часа в неделю.

***Наполняемость групп***: минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

***Планируемые результаты:***

*Личностные:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

*Метапредметные:*

*Познавательные:*

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;

• выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;

• прогнозировать результат. *Регулятивные:*

• планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;

• понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

• конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;

• самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;

• вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;

• адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей.

*Коммуникативные:*

• учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;

• приходить к общему решению в совместной работе;

• сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях; не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. *Предметные результаты.*

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из четырех модулей: «Общая физическая подготовка», «Гимнастика», «Подвижные игры», «Самбо».

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| **№ модуля** | **Название модуля** | **Количество часов** |
|---|---|---|

| | | Всего | Теория | Практика |
|---|---|---|---|---|
| **1** | Общая физическая подготовка | 36 | 1 | 35 |
| **2** | Гимнастика | 20 | 1 | 19 |
| **3** | Подвижные игры | 23 | - | 23 |
| **4** | Самбо | 47 | 1 | 46 |
| **ИТОГО** | | **126** | **3** | **123** |

**Модуль «Общая физическая подготовка»**

***Цель:*** укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

• Обучить технике специально беговых упражнений;

• Обучить технике разминочного бега;

• Обучить правильной последовательности выполнения ОРУ;

• Обучить технике и тактике бега по дистанции;

• Обучить технике прыжкам в длину с места и короткого разбега;

• Обучить подводящим упражнениям для прыжка в высоту;

• Обучить технике метания мяча с места на дальность и в цель;

*Развивающие:*

• развить скоростно-силовые качества;

• развить мышцы костно-связочного аппарата ног;

• развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса; развить координационные способности.

*Воспитательные:*

• воспитать навык самоконтроля;

• воспитать морально-волевые качества;

• воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

***Предметные ожидаемые результаты*** *Обучающийся должен знать:*

• правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортивном зале;

• краткие исторические сведения о развитии самбо;

• основные сведения о технике и тактике самбо; *Обучающийся должен уметь:*

• выполнять комплексы физических упражнений; взаимодействовать со спортивным оборудованием.

• прыгать в длину с места, с разбега;

• выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;

• выполнять высокий старт;

• бегать челночный бег 3х10 м.;

• бежать отрезки от 30, 60, 100, 200, 300 м на скорость;

• бежать отрезки от 600-800м на выносливость;

• уметь метать мяч на дальность;

• выполнять простые упражнения с барьерами;

• преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря; выполнять бросок мяча на дальность;

• бежать эстафеты с инвентарем.

*Обучающийся должен приобрести навык:* выполнения комплекса физических упражнений.

**Учебно-тематический план модуля**
**«Общая физическая подготовка»**

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Вводное занятие «Азбука самбо». Правила поведения и техника безопасности на | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, опрос, тестирование |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | занятиях в спортивном зале.<br>Игры ОРУ | | | | |
| 2 | Самбо, как вид спорта. Краткие исторические сведения о развитии самбо | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, опрос |
| 3 | Основы техники и тактики самбо | - | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 4 | Кросс. Бег с ускорением | - | 1 | 1 | Наблюдение, зачет |
| 5 | Гимнастические упражнения, акробатика | - | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 6 | Подвижные спортивные игры | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 7 | Челночный бег | - | 1 | 1 | Наблюдение, зачет |
| 8 | Подтягивание на высокой перекладине | - | 1 | 1 | Наблюдение, зачет |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | - | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 10 | Поднятие туловища и ног | - | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 11 | Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 12 | Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 13 | Работа в парах | - | 2 | 2 | Наблюдение, тестирование |
| 14 | Отработка ударов | - | 2 | 2 | Наблюдение, тестирование |
| 15 | Силовая тренировка | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 16 | Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 17 | Упражнения для укрепления мышц шеи | - | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 18 | Упражнения для укрепления мышц живота | - | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 19 | Упражнения для укрепления мышц спины | - | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 20 | Упражнения с набивным мячом | - | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 21 | Упражнения с партнером | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 22 | Упражнения с гантелями | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 23 | Борьба | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 24 | Упражнения с отягощением | - | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 25 | Упражнения с набивными и теннисными мячами | - | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |
| 26 | Упражнения скакалкой со снарядами: | - | 1 | 1 | Наблюдение, беседа |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **ВСЕГО:** | **1** | **35** | **36** | |

**Содержание модуля**

***Тема 1. Вводное занятие «Азбука самбо». Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Игры, ОРУ.***

Теория: Введение в предмет. Изучение правил поведения и техники безопасности на занятии в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре.

Практика: тестирование, проведение игр, ОРУ.

***Тема 2. Самбо, как вид спорта. Краткие исторические сведения о развитии самбо.***

Теория: История возникновения самбо. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

Практика: тестирование, беседа.

***Тема 3. Основы техники и тактики самбо.***

Практика: Краткое изучение активной обороны, встречной борьбы, нападения, преследования и обеспечения полной победы.

***Тема 4. Кросс. Бег с ускорением.***

Практика: кросс, бег с ускорением.

***Тема 5. Гимнастические упражнения, акробатика.***

Практика: выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц.

***Тема 6. Подвижные, спортивные игры.***

Практика: проведение подвижных и спортивных игр, направленных на развитие силы, быстроты и выносливости обучающихся.

***Тема 7. Челночный бег.***

Практика: челночный бег.

***Тема 8. Подтягивание на высокой перекладине.***

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук.

***Тема 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.***

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук.

***Тема 10. Поднятие туловища и ног.***

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц живота и ног. ***Тема 11. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.***

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц костно-связочного аппарата ног.

***Тема 12. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.***

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на растягивание, расслабление и координацию движений.

***Тема 13. Работа в парах***.

Практика: тренировка со спарринг-партнером: по заданию тренера, по договоренности.

***Тема 14. Отработка бросков.***

Практика: отработка бросков в паре с партнером. ***Тема 15. Силовая тренировка.***

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мускулатуры.

***Тема 16. Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.***

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса. ***Тема 17. Упражнения для укрепления мышц шеи.***

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц шеи.

***Тема 18. Упражнения для укрепления мышц живота.***

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц живота.

***Тема 19. Упражнения для укрепления мышц спины.***

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

***Тема 20. Упражнения с набивным мячом.***

Практика: выполнение упражнений с набивным мячом без партнёра и в паре с партнёром, сидя и стоя.

***Тема 21. Упражнения с партнером.***

Практика: тренировка со спарринг-партнером: по заданию тренера, по договоренности боксёров.

Тема 22. Упражнения с гантелями.

Практика: комплекс упражнений с гантелями, направленный на развитие силы мышц рук.

***Тема 23. Борьба.***

Практика: тренировка со спарринг партнером.

***Тема 24. Упражнения с отягощением.***

Практика: выполнение комплекса упражнений с отягощением.

***Тема 25. Упражнения с набивными и теннисными мячами.***

Практика: тренировка с чередованием использования набивных и теннисных мячей.

***Тема 26. Упражнения со снарядами: скакалкой.***

Практика: выполнение комплекса упражнений с использованием скакалки.

**Модуль «Гимнастика»**

***Цель:*** развитие гибкости, физической силы и ловкости обучающихся. ***Задачи****:*

*Обучающие*:

• обучить техникам выполнения акробатических упражнений, элементам гимнастики.

*Развивающие:*

• развить физические качества обучающихся: силу, ловкость.

*Воспитательные:*

• воспитать навык самоконтроля;

• воспитать морально-волевые качества;

• воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

***Предметные ожидаемые результаты:*** *Обучающийся должен знать:*

• краткую характеристику гимнастических упражнений, их назначение;

• основные части тела, мышцы;

• комплекс дыхательной гимнастики;

• гигиену, закаливание, режим дня и самоконтроль спортсмена,

восстановительные мероприятия;

• правила безопасности выполнения акробатических упражнений, правила страховки и помощи.

*Обучающийся должен уметь:*

• выполнять акробатические упражнения: кувырк вперёд - назад.

• выполнять акробатическую комбинацию: «ласточка», стойка на лопатках, мост из положения: стоя, лёжа, «лягушка», «корзинка».

*Обучающийся должен приобрести навык:*

• выполнения комплекса акробатических упражнений.

**Учебно-тематический план модуля «Гимнастика»**

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Гимнастические упражнения и их назначение | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, опрос |
| 2 | Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль | 0,5 | 0,5 | 1 | Беседа, опрос |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | спортсмена. Восстановительные мероприятия. | | | | |
| 3 | Обучение технике кувырка вперёд. | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 4 | Обучение технике кувырка назад | - | 3 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 5 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 6 | Лазание | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | - | 2 | 2 | Наблюдение, зачет |
| 8 | Подтягивание на перекладине | - | 3 | 3 | Наблюдение, зачет |
| 9 | Гимнастические упражнения на низкой перекладине | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 10 | Гимнастические упражнения на высокой перекладине | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| | **ВСЕГО:** | **1** | **19** | **20** | |

**Содержание модуля**

***Тема 1. Гимнастические упражнения, их назначение.***

Теория: изучение видов гимнастических упражнений и их роль в тренировочном процессе.

Практика: опрос, тестирование.

***Тема 2. Гигиена, закаливание, режим дня, самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.***

Теория: изучение гигиены, режима дня и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.

Практика: опрос, тестирование.

***Тема 3. Обучение технике кувырка вперёд.***

Практика: отработка техники кувырка вперёд.

***Тема 4. Обучение технике кувырка назад.***

Практика: отработка техники кувырка вперёд.

***Тема 5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.***

Практика: отработка техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.

***Тема 6. Лазание.***

Практика: лазание.

***Тема 7. Подтягивание на высокой перекладине.***

Практика: отработка техники подтягивания на высокой перекладине.

***Тема 8. Подтягивание на перекладине.***

Практика: отработка техники подтягивания на перекладине.

***Тема 9. Гимнастические упражнения на низкой перекладине.***

Практика: выполнение комплекса гимнастических упражнений на низкой перекладине.

***Тема 10. Гимнастические упражнения на высокой перекладине.***

Практика: выполнение комплекса гимнастических упражнений на высокой перекладине.

**Модуль «Подвижные игры».**

***Цель:*** формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости и выносливости.

***Задачи***:

*Обучающие*:

• обучить технике выполнения физических упражнений, акцентируя внимание на скорость их выполнения;

• обучить технике выполнения физических упражнений с учётом изменения мышечных усилий;

• обучить быстрому перестроению двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;

• обучить длительному выполнению двигательного акта;

• обучить правилам взаимодействия в игре.

*Развивающие:*

• развить интерес к осваиванию физической деятельности;

• развить быстроту реакции на часто меняющиеся условия и обстановку;

• развить силовые качества;

• развить координационные способности;

• развить точность выполнения движения;

• развить работоспособность.

*Воспитательные:*

• воспитать навык самоконтроля;

• воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

***Предметные ожидаемые результаты.***

*Обучающийся должен знать:*

• технику выполнения физических упражнений;

• основные правила подвижных игр.

*Обучающийся должен уметь:*

• безошибочно выполнять комплексы физических упражнений;

• быстро и точно исполнять двигательные действия;

• противостоять утомлению;

• поддерживать двигательную деятельность продолжительное время;

• строго соблюдать правила игры.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

• выполнения физических упражнений в быстром темпе;

• выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий;

• быстрого перестроения двигательной деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;

• выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

**Учебно-тематический план модуля**

**«Подвижные игры»**

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Подвижные игры на развитие быстроты | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 2 | Подвижные игры на развитие силы | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 3 | Подвижные игры на развитие ловкости | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 4 | Подвижные игры на развитие выносливости | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 5 | Игры с бегом | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 6 | Игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 7 | Игры с упражнениями на равновесие | - | 2 | 2 | Наблюдение, зачет |
| 8 | Игры с инвентарём: скакалки, мешки, груши | - | 2 | 2 | Наблюдение, зачет |
| 9 | Игры с элементами спортивных игр, с прыжками и бегом | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 | Комбинированные эстафеты | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 11 | Игры на координационные способности | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 12 | Эстафеты | - | 1 | 1 | Наблюдение, зачет |
| | **ВСЕГО:** | **-** | **23** | **23** | |

**Содержание модуля**

***Тема 1. Подвижные игры на развитие быстроты.***

Практика: участие и проведение подвижных игр «Салки на ковре», «Загони в угол» и др.

***Тема 2. Подвижные игры на развитие силы.***

Практика: участие и проведение подвижных игр «Один против трёх», «Самый сильный» и др.

***Тема 3. Подвижные игры на развитие ловкости.***

Практика: участие и проведение подвижных игр «Один против трёх», «Поймай перчатку», «По свистку» и др.

***Тема 4. Подвижные игры на развитие выносливости.***

Практика: участие и проведение подвижных игр «Не коснись каната», «Один против трёх» и др.

***Тема 5. Игры с бегом.***

Практика: участие и проведение подвижных игр «Подвижный ковёр», «Догони, если сможешь», «Салки», «Салки на ковре» и др.

***Тема 6. Игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.***

Практика: эстафета «Кто сильнее?!», «Кто быстрее?!».

***Тема 7. Игры с упражнениями на равновесие.***

Практика: участие и проведение подвижных игр «Статуи», «Море волнуется раз, два, три…», «Замри» и др.

***Тема 8. Игры с инвентарём: скакалки, мешки, груши.***

Практика: участие и проведение подвижных игр «Салки на ковре», «Уверниись от мяча», «Сто ударов в минуту», «Отбери мяч», «Пас в кругу» и др.

***Тема 9. Игры с элементами спортивных игр, с прыжками и бегом.***

Практика: участие и проведение подвижных игр «Овцы и волк», «У медведя во бору».

***Тема 10. Комбинированные эстафеты.***

Практика: эстафеты «Самый быстрый», «Самый ловкий», «Самый сильный».

***Тема 11. Игры на координационные способности.***

Практика: участие и проведение подвижных игр.

***Тема 12. Эстафеты.*** Практика: эстафеты.

**Модуль «Самбо».**

***Цель:*** формирование физической подготовки по спортивной специальной дисциплине «Самбо».

***Задачи****:*

*Обучающие*:

• обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;

• обучить безопасному падению с использованием самостраховки;

• обучить простейшим элементам и основам борьбы самбо.

*Развивающие:*

• развить интерес к осваиванию физической деятельности;

• развить волевые качества;

• развить силовые качества;

• развить координационные способности;

• развивать гибкость, ловкость, быстроту.

*Воспитательные:*

• воспитать навык самоконтроля;

• воспитать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;

• воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

***Предметные ожидаемые результаты:*** *Обучающийся должен знать:*

• правила техники безопасности на занятиях;

• требования к форме одежды на занятиях;

• правила личной гигиены;

• правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;

• краткую историю самбо;

• краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

*Обучающийся должен уметь:*

• выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;

• выполнять кувырок назад с самостраховкой;

• выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой; выполнять стойку на голове и руках с опорой.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

• выполнения физических упражнений в быстром темпе;

• выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий; выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

**Учебно-тематический план модуля**

**«Самбо»**

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | История возникновения самбо. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. | 1 | - | 1 | Беседа, опрос |
| 2 | Основная стойка: | - | 2 | 2 | Наблюдение, |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | фронтальная, правая, левая | | | | беседа |
| 3 | Защитная стойка: фронтальная, правая, левая | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 4 | Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 5 | Перемещение по ковру попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 6 | Перемещение по ковру с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 7 | Техника самостраховки: падение вперёд, падение назад | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 8 | Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях | - | 3 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 9 | Техника самостраховки: Падение вперёд, падение | - | 3 | 3 | Наблюдение, беседа |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках | | | | |
| 10 | Техника самостраховки: Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра | - | 3 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 11 | Техника самостраховки: перекат через плечо | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 12 | Борьба с партнёром | - | 3 | 3 | Наблюдение, зачет |
| 13 | Перевороты в партере с переходом на удержание: подрывом руки и ноги | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 14 | Перевороты в партере с переходом на удержание: из положения лёжа | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 15 | Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги от себя | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 16 | Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги на себя | - | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 17 | Борьба с партнёром | - | 3 | 3 | Наблюдение, беседа |
| 18 | Изучение броска через | - | 4 | 4 | Наблюдение, |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | спину (плечо) с колен | | | | беседа |
| 19 | Борьба с партнёром | - | 4 | 4 | Наблюдение, беседа |
| 20 | Итоговое занятие: сдача нормативов | - | 1 | 1 | Тестирование, зачет |
| | **ВСЕГО:** | **1** | **46** | **47** | |

**Содержание модуля.**

***Тема 1. Самбо.***

Теория: История возникновения самбо. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Экипировка для занятий самбо.

Практика: опрос, тестирование.

***Тема 2. Основная стойка: фронтальная, правая, левая.***

Практика: отработка основных стоек.

***Тема 3. Защитная стойка: фронтальная, правая, левая.***

Практика: отработка защитных стоек.

***Тема 4. Игры-эстафеты с перемещением в различных стойках, перемещение в парах.***

Практика: участие и проведение игр-эстафет с перемещением в различных стойках, перемещение в парах.

***Тема 5. Перемещение по ковру попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд.***

Практика: отработка перемещения по ковру попеременным шагом.

***Тема 6. Перемещение по ковру с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд.***

Практика: отработка перемещения по ковру с подшагиванием.

***Тема 7. Техника самостраховки: падение вперёд, падение назад.***

Практика: отработка техники самостраховки.

***Тема 8. Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.***

Практика: отработка техники самостраховки.

***Тема 9. Техника самостраховки: Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.***

Практика: отработка техники самостраховки.

***Тема 10. Техника самостраховки: Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.***

Практика: отработка техники самостраховки.

***Тема 11. Техника самостраховки: перекат через плечо.***

Практика: отработка техники самостраховки.

***Тема 12. Борьба с партнёром.***

Практика: отработка техники самостраховки в борьбе с партнёром.

***Тема 13. Перевороты в партере с переходом на удержание: подрывом руки и ноги.***

Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание: подрывом руки и ноги.

***Тема 14. Перевороты в партере с переходом на удержание: из положения лёжа.***

Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание: из положения лёжа.

***Тема 15. Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги от себя.***

Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги от себя.

***Тема 16. Перевороты в партере с переходом на удержание: переворот с захватом***

***руки и ноги на себя.***

Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание: переворот с захватом руки и ноги на себя.

***Тема 17. Борьба с партнёром.***

Практика: отработка переворотов в партере с переходом на удержание в процессе борьбы с партнёром.

***Тема 18. Изучение броска через спину (плечо) с колен.***

Практика: отработка броска через спину (плечо) с колен.

***Тема 19. Борьба с партнёром.***

Практика: отработка бросков в процессе борьбы с партнёром.

***Тема 20. Итоговое занятие: сдача нормативов.*** Практика: сдача нормативов.

## РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ»

Важная особенность дополнительного образования детей – его воспитательная доминанта, поскольку именно в сфере свободного выбора видов деятельности можно рассчитывать на «незаметное», а значит и более эффективное воспитание.

Дополнительное образование детей предполагает расширение воспитательного «поля» школы, так как включает личность в многогранную, интеллектуальную и психологически положительно насыщенную жизнь, где есть условия для самовыражения и самоутверждения. Формирование позитивной модели поведения обучающихся способно обеспечить им условия для нормальной адаптации и адекватного развития их личности в обществе, государстве, мире.

**Цель воспитательной работы:** создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- Развить морально-нравственные качества обучающихся: честность, ответственность, отзывчивость.

- Развить волевые качества обучающихся: самостоятельность, дисциплинированность, инициативность, организованность.
- Развить творческий, культурный, коммуникативный потенциала обучающихся в процессе участия в совместной деятельности;
- Воспитать в обучающихся стремление к самообразованию, саморазвитию.
- Воспитать обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности и патриотизма.
- Содействовать формированию активной гражданской позиции обучающихся.
- Приобщить обучающихся к здоровому образу жизни.

Режим занятий по программе включает в себя проведение тренером-преподавателем не менее одного воспитательного мероприятия в месяц.

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий, а также методы воспитательной деятельности, определяются тренером-преподавателем в зависимости от особенностей реализуемой им основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся. При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием для тренера-преподавателя является соответствие тематики и направленности проводимого мероприятия целям и задачам воспитательной работы, отраженным в содержании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы; основным направлениям и принципам воспитательной работы.

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания:** метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе

Работа осуществляется в следующих **формах**:

•игровые тренинги, беседы, культурно-массовые, групповые, тематические мероприятия;

•участие в проектной деятельности (способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности (конкурсы, викторины, выступления, игры)

**Работа с родителями или законными представителями** осуществляется в форме:

• родительских собраний;

• открытых занятий для родителей;

• совместных тренировках с родителями

• взаимодействия в процессе подготовки к соревнованиям, мероприятиям;

• консультаций в групповом чате;

• анкетирования, опросов, собеседований.

**Диагностика результатов** воспитательной работы осуществляется с помощью:

• педагогического наблюдения;

• оценки проектов тренером-преподавателем, родителями, сверстниками;

• отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

***Принципы реализации программы:***

• *Принцип систематичности* – чередовании нагрузки и отдыха.

• *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.

• *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».

• *Принцип воспитывающей направленности* – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.

• *Принцип сознательности* – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

• *Принцип наглядности* - создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.

• *Принцип доступности* – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

***Методы реализации программы:***

• *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).

• *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).

• *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

• *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

*Занятие* состоит из следующих *структурных компонентов:*

1.Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;

2.Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;

3.Постановка цели занятия перед учащимися;

4. Изложение нового материала;

5.Практическая работа;

6.Обобщение материала, изученного в ходе занятия;

7. Подведение итогов.

***Методическое обеспечение:***

• Наглядные изображения;

• Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (https://nsportal.ru/; http://fcior.edu.ru/ и др.).

***Материально-техническое оснащение программы:***

• Спортивный зал;

• Маты;

• татами.

**Список литературы**

1.Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.

2.Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012.

3.Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.

4.Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.

5.Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.

6.Харлампиев А.А. Борьба самбо https://bookscafe.net/read/harlampiev_anatoliy-borba_sambo212341.html#p1

История возникновения самбо, правила, экипировка https://obuchonok.ru/node/3507

**Приложение 1.**

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Мероприятие | Задачи | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1 | Беседа «В здоровом теле здоровый дух» | Познакомить с основными правилами здорового образа жизни. | Сентябрь 2026 |
| 2 | Мероприятие, посвященное Дню пожилого человека | Развить нравственные чувства обучающихся - долг, ответственность, уважение. | Октябрь 2026 |
| 3 | Беседа «Государственные символы России» | Познакомить с государственными символами России (Государственный гимн, герб и флаг России); воспитать понимание смысла слов: Родина, Россия, столица | Ноябрь 2026 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | России, народ России. | |
| 4 | Мастер-классы, показательные выступления | Сформировать умения и навыки, способствующих достижению спортивных результатов | Декабрь 2026 |
| 5 | Посещение музеев, выставок | Дать представления о национальной культуре русского народа и народов других стран; Познакомить с правилами поведения в обществе. | Январь 2027 |
| 6 | Праздники, посвящённые Масленице и 23 февраля | Сформировать положительное отношение к культуре и искусству русского народа. | Февраль 2027 |
| 7 | День здоровья | Сформировать потребность и развить мотивацию к ведению здорового образа жизни, сформировать устойчивые представления о пользе и необходимости физического развития. | Март 2027 |
| 8 | Беседа «Этикет, или Просто хорошие манеры» | Сформировать представления об основных нормах и понятиях этики, о морально- | Апрель 2027 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | этических качествах личности. | |
| 9 | Мероприятие, посвященное празднованию Дня Победы | Развить чувство любви и гордости к нашей стране, а также к своей малой родине – Самарскому краю. | Май 2027 |

**Приложение.2**

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

**Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся

(выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

*Уровень освоения программы ниже среднего* – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их

оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затее – на каждом этапе работы.

*Средний уровень освоения программы* – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но недостаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

*Уровень освоения программы выше среднего* – учащийся овладел на 70100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

**Формы контроля качества образовательного процесса:**

• беседа;

• наблюдение;

• практическое занятие;

• контрольные испытания по физической подготовке: тестирование, зачет

• участие в соревнованиях.

**Приложение 3.**

**Контрольно-измерительные нормативы**

| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Оценка** | | | | | |
| | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| «Челночный бег» 3х10 м, с | 8,5 | 9,3 | 10,0 | 8,9 | 9,5 | 10,1 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз) | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание на | - | - | - | 15 | 10 | 8 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | | | | | | |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 15 | 12 | 7 | 8 | 7 | 5 |
| Упор углом на брусьях, с | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 165 | 140 | 180 | 155 | 130 |
| Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м | 13,5 | 12,0 | 10,7 | 10,5 | 9,5 | 8,5 |

| **Техническая подготовка** | | | |
|---|---|---|---|
| | **5** | **4** | **3** |
| Исходное положение – «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону) | Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков | Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п. | Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п. |

| | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Оценка | | | | | |
| | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Варианты самостраховки | Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками | | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой | | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке | |
| Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний) | Демонстрация без ошибок с названием приемов | | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием | |

**Приложение 4.**

**ГЛОССАРИЙ:**

АДАПТАЦИЯ (социальная) — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

АМБЛИОПИЯ – ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ – своеобразна форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова **речи**, используя дактильную азбуку.

ДЕТИ с ограниченными возможностями здоровья – группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ — временное отставание развития психики или её отдельных функций.

ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ – группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своего подготовленности к участию в образовательном процессе.

ИНТЕЛЛЕКТ – совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

КОРРЕКЦИЯ - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

ЛИЧНОСТЬ - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

МЕТОД – способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

РАЗВИТИЕ - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

СУРДОАППАРАТУРА – технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.