

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 323
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 323
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
директором ГБОУ СОШ № 323
Приказ № 72/5 -од от 31.08.2023г.
Л.А.Флоренковой



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год

к дополнительной общеразвивающей программе
«Самбо в школу»

Год обучения –1
Номер группы –124 (1,2)-САМ
Возраст учащихся – 6-17 лет
(144ч.в год)

Разработчик: Голланд Виктор Александрович
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
Цель рабочей программы на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через занятия самбо
Задачи на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> • познакомить с новым видом спорта - самбо, • дать представление о самбо, • закрепить знания о самбо, • развивать элементы воображения • развивать инициативу творчества и т.д. • <p>Создать условия для:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитания способности сопереживать товарищам при их неудачах, радоваться их успехам; • воспитания потребности в овладении специальными знаниями, умениями, навыками; • воспитания веры в свои силы и потребности раскрыть потенциальные способности; • воспитания умения управлять собой, своим поведением и т.д..
Особенности обучения в текущем учебном году по данной программе	<p>При обучении необходимо учесть:</p> <p>Разницу в возрасте обучающихся</p> <p>Разницу в физическом развитии</p> <p>Различную скорость и качество усвоения материала</p> <p>Различную скорость адаптации к увеличивающимся физическим нагрузкам</p> <p>Взаимоотношения в группе разновозрастных спортсменов</p>
Режим занятий в текущем учебном году	Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин, 144 часа в течение года.
Описание содержания программы с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Вводное занятие. Правила техники безопасности.</u> <i>Теория:</i> Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо. 2. <u>История развития борьбы самбо.</u> <i>Теория:</i> История возникновения и развития самбо в СССР. Мировая история развития спортивных видов борьбы. 3. <u>Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.</u> <i>Теория:</i> Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений. <i>Практика:</i> Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки. 4. <u>Краткий рассказ о морально-волевых качествах самбиста</u> <i>Теория:</i> История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Использование спортивно-боевого самбо для подготовки сотрудников правоохранительных органов. 5. <u>Само-страховка и страховка соперника.</u> <i>Теория:</i> Рассказ о важности выполнения правильного падения на

борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

6. Борьба лежа.

Теория: Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

Практика: Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча

7. Борьба стоя.

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка, передняя подножка, зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног

8. Болевые приемы.

Теория: основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.

Практика: рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя, когда противник лежит на боку, рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком), рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху

9. Приемы самозащиты

Теория: приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни

Практика: Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг кисти наружу, узел руки стоя, от прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу; от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу; от удара ногой – защита скрещиванием рук- удар ногой в промежность, уход влево и вправо с отведением ноги противника одноименной и разноименной рукой с задней подножкой; освобождение от захвата за волосы спереди и сзади, освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук, освобождение от захвата кистей, освобождение от захвата рукавов, защита от удара ножом сверху, защита от удара ножом снизу, защита от удара ножом наотмашь, защита от удара палкой сверху, защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу, защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу

10. Спортивно-развивающие игры.

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

11. Показательные выступления

Практика: проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.

12. Итоговое занятие

Ожидаемые результаты и
способы их оценки в
текущем учебном году

Результаты подразделяются на:

1. Личностные (воспитательные) результаты:

В результате освоения программы у детей будут сформированы такие качества, как:

1.1. Патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России. Осознание принадлежности к истории, культуре своего народа, своего края,.

1.2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность к осознанному выбору дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий, с учетом устойчивых познавательных интересов.

1.3. Сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, сформированность представлений об основах этики, культуры, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, понимание значения нравственности в жизни человека, семьи и общества. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

1.4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

1.5. Освоенность социальных норм, правил поведения в группах и сообществах. Созидательное отношение к окружающей действительности, формирование компетенций анализа, проектирования, организации собственной деятельности.

1.6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; соблюдение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

1.7. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества. Потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры).

1.8. Сформированность основ экологической культуры, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к осуществлению природоохранной деятельности).

2. Предметные результаты

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;

- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.

3. Метапредметными результатами программы является формирование универсальных учебных действий (УУД):

3.1. Регулятивные УУД, умение:

- определять и формулировать цели деятельности;
- проговаривать последовательность действий;
- работать по предложенному плану;
- давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

3.2. Познавательные УУД, умение:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы;
- осваивать опыт проектно-исследовательской деятельности.

3.3. Коммуникативные УУД, умения:

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятия и следовать им;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

. Формы выявления результатов:

Показательные выступления

Эстафеты – тесты по физической подготовке

Показательные выступления

Спортивные игры – соревнования

Эстафеты – соревнования в группе

Соревнования в группе

Формы фиксации результатов:

- Результаты тестирования
- Фото и видео отчет, мультимедийная презентация
- Показ

	<ul style="list-style-type: none"> • Грамоты, дипломы • Протоколы <p>Формы предъявления результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Аналитические справки • Фото и видео отчет, мультимедийная презентация • Грамоты, дипломы • Протоколы
--	--

Календарно-тематическое планирование 1 год

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности	2				
2.	Стойки самбиста Спортивно-развивающие игры	1	1			Педагогическое наблюдение
3.	Спортивно-развивающие игры	1	1			Педагогическое наблюдение
4.	Стойки самбиста высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.	-	2			Педагогическое наблюдение
5.	Передвижения самбиста в высокой и низкой стойках. Передвижения самбиста в левосторонней и правосторонней стойках	1	1			Педагогическое наблюдение
6.	Захваты односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки	-	2			Педагогическое наблюдение
7.	Беседа о морально-волевых качествах	2	-			Педагогическое наблюдение
8.	Само-страховка и страховка соперника		2			Педагогическое наблюдение
9.	Само-страховка и страховка соперника. Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.		2			Педагогическое наблюдение
10.	Основные способы страховки соперника при броске.		2			Педагогическое наблюдение
11.	Страховка и само-страховка на мягкой поверхности		2			Педагогическое наблюдение
12.	Страховка и само-страховка на твёрдой поверхности		2			Педагогическое наблюдение
13.	Показательные выступления		2			Показательные выступления перед родителями
14.	Борьба лёжа.		2			Педагогическое наблюдение

15.	основные удержания		2			Педагогическое наблюдение
16.	основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника		2			Педагогическое наблюдение
17.	Эстафеты – тесты по физической подготовке		2			Тесты
18.	Переворот захватом двух рук	-	2			Педагогическое наблюдение
19.	переворот рычагом	-	2			Педагогическое наблюдение
20.	переворот захватом руки и ноги изнутри	-	2			Педагогическое наблюдение
21.	заваливание задней подножкой	-	2			Педагогическое наблюдение
22.	удержание сбоку	-	2			Педагогическое наблюдение
23.	Футбол					Педагогическое наблюдение
24.	удержание поперек	-	2			Педагогическое наблюдение
25.	удержание со стороны головы	-	2			Педагогическое наблюдение
26.	удержание верхом	-	2			Педагогическое наблюдение
27.	удержание с плеча	-	2			Педагогическое наблюдение
28.	Показательные выступления		2			Показательные выступления перед родителями
29.	бросок через голову,		2			Педагогическое наблюдение
30.	бросок захватом двух ног		2			Педагогическое наблюдение
31.	Борьба стоя - практика Значение стойки. -теория	1	1			Педагогическое наблюдение
32.	Спортивные игры - соревнования		2			соревнования
33.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад – теория Броски - практика	1	1			Педагогическое наблюдение
34.	задняя подножка – теория задняя подножка – практика	1	1			Педагогическое наблюдение

35.	Принцип броска –теория - опрос бросок захватом пятки с упором в колено изнутри	1	1			Педагогическое наблюдение
36.	Принцип броска –теория бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри	1	1			Педагогическое наблюдение
37.	бросок захватом руки и одноименной пятки снаружи		2			Педагогическое наблюдение
38.	боковая подсечка		2			Педагогическое наблюдение
39.	передняя подножка		2			Педагогическое наблюдение
40.	зацеп голенью изнутри		2			Педагогическое наблюдение
41.	Эстафеты – соревнования в группе					соревнования в группе
42.	бросок захватом руки на плечо		2			Педагогическое наблюдение
43.	бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри		2			Педагогическое наблюдение
44.	бросок через спину с захватом руки и пояса		2			Педагогическое наблюдение
45.	передняя подсечка		2			Педагогическое наблюдение
46.	подхват		2			Педагогическое наблюдение
47.	зацеп стопой снаружи		2			Педагогическое наблюдение
48.	бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри					Педагогическое наблюдение
49.	бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри					Педагогическое наблюдение
50.	зацеп стопой снаружи					Педагогическое наблюдение
51.	Задняя подсечка					Педагогическое наблюдение
52.	<u>Болевые приемы.</u> основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу. бедро, узел ногой, рычаг локтя,	1	1			Педагогическое наблюдение
53.	Принцип рычага – теория рычаг локтя через бедро	1	1			Педагогическое наблюдение
54.	Принцип узла – теория узел ногой	1	1			Педагогическое

						наблюдение
55.	Баскетбол		2			Педагогическое наблюдение
56.	Принцип рычага – теория - зачёт рычаг локтя	1	1			Педагогическое наблюдение
57.	рычаг колена		2			Педагогическое наблюдение
58.	ущемление ахиллова сухожилия		2			Педагогическое наблюдение
59.	узел поперек		2			Педагогическое наблюдение
60.	рычаг при помощи ноги сверху		2			Педагогическое наблюдение
61.	рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком)		2			Педагогическое наблюдение
62.	ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб		2			Педагогическое наблюдение
63.	узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху		2			Педагогическое наблюдение
64.	рычаг локтя, когда противник лежит на боку		2			Педагогическое наблюдение
65.	футбол		2			Педагогическое наблюдение
66.	Приёмы самозащиты приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника	1	1			Педагогическое наблюдение
67.	Загиб руки за спину	1	1			Педагогическое наблюдение
68.	рычаг руки внутрь		2			Педагогическое наблюдение
69.	узел руки стоя		2			Педагогическое наблюдение
70.	от прямого удара кулаком – рычаг внутрь		2			Педагогическое наблюдение
71.	Эстафеты		2			Педагогическое наблюдение
72.	Итоговое занятие		2			Тесты
73.	Резервное занятие		2			

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	
2	История развития борьбы самбо	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Лекция
3	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Педагогическое наблюдение
4	Краткий рассказ о морально-волевых качествах самбиста	Групповые и индивидуальные	Рассказ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Рефлексия
5	Само-страховка и страховка соперника	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение
6	Борьба лежа	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение
7	Борьба стоя	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение
8	Болевые приемы	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение
9	Приемы самозащиты	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение
10	Спортивно-развивающие игры	Групповые	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Внутригрупповые соревнования
11	Показательные выступления	Групповые и индивидуальные	Показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Показательные выступления
12	Итоговое занятие	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Рефлексия

Библиография

Нормативно - правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

1. Об образовании в Российской Федерации // Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
3. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 // Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008;

5. Классификация программ -Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2, ст.12, п.4; гл. 10, ст. 75, п. 2) Порядок проектирования - Федеральный закон № 273-ФЗ (гл. 2, ст. 12, п. 5; гл. 10, ст. 75, п. 4).
6. Условия реализации Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9 ст. 14, п.1, 5, 6; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1),
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
8. Характеристика программ - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1, ст.2, п.9).
9. Содержание программ - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.25,гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4),
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Концепция развития дополнительного образования детей //распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
12. Организация образовательного процесса Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
13. Учебный план - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1, ст.2, п.22).
14. Целепологание - Федеральный закон №273-ФЗ (гл.10.ст.75, п.1),
15. Концепция развития дополнительного образования детей// распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
17. Организационные условия - Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст.13, п.3).
18. Буйлова, Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — № 15. — С. 567 – 572;

Список литературы для педагога и учащихся

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков.- Москва. Физкультура и спорт, 1985.
2. Борьба самбо. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 1981.
3. Крупник Е.Я. "БОЕВЫЕ СЛЮНЫ" или игровой способ изучения приемов самозащиты. Москва, 1997.
4. Рудман Д. Л. Самбо. (Азбука спорта). - Москва. Физкультура и спорт, 1979.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. – Москва. Физкультура и спорт, 1977.
9. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. – Москва. Физкультура и спорт, 1976.
10. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК, 1996.

Перечень электронных образовательных ресурсов.

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://spo.1september.ru/urok/>
3. <http://www.uchportal.ru/>

4. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/>
 5. <http://www.fizkult-ura.ru/>
 6. <http://fizkultura-na5.ru/>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, итоговый контроль.

Входной контроль - сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1).

Текущий контроль - педагогическое наблюдение (контроль соблюдения правил техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах).

Промежуточная аттестация- выполнение практических контрольных заданий по СФП (Приложение 2).

Итоговый контроль - сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1).

Приложение 1

Контрольные нормативы по ОФП

8-9 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
4.	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34

9-10 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
1.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
4.	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36

Приложение 2

Контрольные нормативы

по СФП для мальчиков

№	Контрольные упражнения	8 - 9 лет	9.5 - 10 лет	оценка
1	Прямой удар разной рукой из боевой стойки за 10 сек.	18 и выше	20 и выше	высокая
		13- 17	17-19	средняя
		Менее 14	Менее 16	низкая
2	Круговой удар передней ногой в верхний уровень из боевой стойки за 10 сек.	7 и выше	8 и выше	высокая
		5-6	6-7	средняя
		Менее 4	Менее 5	низкая

Контрольные нормативы

по СФП подготовке для девочек

№	Контрольные упражнения	8 - 9 лет	9.5 - 10 лет	оценка
1	Прямой удар разной рукой из боевой стойки за 10 сек.	15 и выше	17 и выше	высокая
		11-14	14-17	средняя
		Менее 10	Менее 12	низкая
2	Круговой удар передней ногой в верхний уровень из боевой стойки за 10 сек.	8 и выше	9 и выше	высокая
		6-7	7-8	средняя
		Менее 5	Менее 6	низкая

Сводная таблица выполнения обучающимися контрольных нормативы по ОФП

ФИО обуч-ся	Прыжки скакалку через (кол-во раз/мин)		Подтягивание на перекладине (раз)		Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)		Приседания за (кол-во раз/мин)		Сумма баллов	
	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль	Входной контроль	Итоговый контроль
1. Иванов И.	2	3	1	1	3	3	2	3	8	10
2.										
3.										

Для заполнения таблицы используется балльная система оценки результатов выполнения обучающимися контрольных нормативы по ОФП:

Высокая -3 балла

Средняя- 2 балла

Низкая- 1 балл

Уровень освоения программы определяется разницей суммы баллов итогового (ИК) и входного (ВК) контроля. Чем она больше, тем выше уровень освоения программы.