ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 346
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНА
Решением Педагогического совета	Директор ГБОУ средней
ГБОУ средней общеобразовательной	общеобразовательной школы № 346
школы № 346	Невского района Санкт-Петербург
Невского района Санкт-Петербурга	_____В.И. Кравченко
Протокол от 31.08 2023г. № 1.	Приказ от 31.08 2023г № 388.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Самбо»

Год обучения: 1 год

Разработчик: Соколов Сергей Сергеевич,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Задачи:

Обучающие

- научить теоретическим основам спортивного мастерства в борьбе самбо.
- научить базовым техническим приёмам, элементам техники и тактики борьбы самбо;
- научить приёмам и методам контроля и самоконтроля физической нагрузки на занятиях.

Развивающие

- развивать физические способности (сила, скорость, координация, выносливость, гибкость);
- развивать технико-тактические способности учащихся посредством занятий самбо (борьба в условиях ограничения пространства и времени, борьба на фоне усталости и потери координации).

Воспитательные

- воспитывать ценность здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя, за свою семью и за Родину.

Ожидаемые результаты:

Предметные

По направленности

Теоретическая подготовка:

- владеет теоретическим материалом (по основным разделам учебного плана программы)
- владеет специальной терминологией по программе 1 года обучения.
- владеет тактикой, соблюдает правила борьбы самбо по программе 1 года обучения. - владеет техникой безопасности и применяет на занятиях и соревнованиях по самбо.

***Практическая подготовка*:**

- выполняет основные удержания, броски и болевые приемы, предусмотренные программой «Самбо» 1 года обучения;
- выполняет технические приемы индивидуально и в парах;
- взаимодействует внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

Метапредметные:

- проявляет интерес к новому учебному материалу и способам выполнения практических задач;
- умеет работать по предложенному педагогом плану;
- учитывает разные мнения, и проявлять навыки сотрудничества в группе.

Личностные:

- проявляет положительное отношение к занятиям физическими упражнениями и спортом;
- проявляет положительное отношение к здоровью как высшей ценности человека.

Содержание образовательной программы

Раздел (тема)	Содержание:
1. Вводное занятие	*Теория: З*накомство с программой. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. План обучения. Профилактика травматизма.
2.Общие понятия о гигиене	*Теория:* Гигиена организма - её значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Строение и функции организма. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Скелет человека. Основные сведения. Укрепление здоровья. Суставы и мышцы. Гигиенические правила и нормы. Требования к учащимся. Личная гигиена.

3. История развития Самбо	*Теория:* Физическая культура, как часть общей культуры общества. История создания и развития самбо.
4. Термины Самбо	*Теория:* Правила и основные термины, используемые в самбо.
5. Общая физическая подготовка	*Теория*: Направленность общей физической подготовки. Построение разминки в самбо. *Практика:* Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Общеразвивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства. Акробатика. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением. ○ Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде, спортивная. Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня. ○ Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку. **Упражнения без предметов**: ○ сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; ○ круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища. Комплексы утренней гигиенической гимнастики. **Упражнения с предметами:** скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями, штангой и другими отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад. Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.
6. Спортивные игры:	Баскетбол, футбол, волейбол.

	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.
7. Специальная физическая подготовка.	*Теория*: Этапы совершенствования. Направленность специальной физической подготовки. *Практика:* Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения, сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.
8.Технико-тактическая подготовка.	*Техника* *Теория:* Общие понятия о технике. Технический арсенал самбиста. Броски. Болевые приемы. Удержания. Удары. Удушающие приемы. Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: о броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке. Перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере. *Практика:* отработка технических упражнений, проведение учебных боев, анализ встреч, коллективное обсуждение и анализ применения технических приемов и др. *Тактика.* *Теория:* Для достижения победы в схватке значительную часть своего внимания самбист должен направлять на тактику. Этого можно достигнуть только длительной тренировкой своих основных движений и приемов с целью превратить эти приемы в прочные и устойчивые двигательные навыки, на выполнение которых в схватках тратилось бы возможно меньше нервной энергии. Для выполнения любого своего замысла самбисту необходимо быть наблюдательным, бдительным и иметь непреклонную волю к победе. Без развития этих качеств самбист не сможет использовать знание тактики. Борьба. Нападение. Активная оборона. Переломный момент боя. Стратегические основы боя. *Практика:* участие в тренировочных схватках и соревнованиях, подготовка тематических сообщений.

9. Сдача контрольных нормативов	*Теория:* Общие зачётные упражнения. Фиксация результатов. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток. Подведение итогов.
10. Итоговое занятие	*Практика*: Соревнования. Подведение итогов года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи. Награждение победителей. Задание на лето.

Календарно-тематический план

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата занятия	
		теория	практика	план	факт
1	Вводное занятие. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	1		12.09.23	
2	Общие понятия о гигиене	1		14.09.23	
3	История развития Самбо	1		19.09.23	
4	Термины «Самбо»	1		21.09.23	
5	Упражнения: ОФП.	1		26.09.23	
6	Упражнения: ОФП		1	28.09.23	
7	Упражнения: ОФП		1	03.10.23	
8	Игра в группах.		1	05.10.23	
9	Упражнения ОРУ. Страховки.		1	10.10.23	
10	Разминка. Упражнения: ОФП		1	12.11.23	
11	Разминка. Упражнения: ОФП		1	17.10.23	
12	Разминка. Упражнения: ОФП		1	19.10.23	
13	Упражнения: ОРУ.	1		24.10.23	
14	ОРУ. Правила проведения соревнований.	1		26.10.23	
15	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад.		1	02.11.23	
16	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад.		1	07.11.23	
17	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад.		1	09.11.23	
18	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад.		1	14.11.23	
19	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад.		1	16.11.23	

20	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Задняя подножка. Сдача нормативов.		1	21.11.23	
21	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Задняя подножка.		1	23.11.23	
22	Разминка. Упражнения: ОФП		1	28.11.23	
23	Разминка. Упражнения: ОФП,		1	30.11.23	
24	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ, развивающие игры на координацию		1	05.12.23	
25	Разминка. Упражнения: ОРУ.		1	07.12.23	
26	Разминка. Упражнения: СФП. Сдача нормативов		1	12.12.23	
27	Разминка. Упражнения: СФП		1	14.12.23	
28	Разминка. Упражнения: ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Передняя подножка, задняя подножка.		1	19.12.23	
29	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Передняя подножка, задняя подножка. СФП.		1	21.12.23	
30	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Передняя подножка, задняя подножка. СФП. Сдача нормативов.		1	26.12.23	
31	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро. СФП.		1	28.12.23	
32	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро. СФП. Соревнование.		1	09.01.24	
33	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, посадка. СФП.		1	11.01.24	

34	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, посадка. СФП.		1	16.01.24	
35	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, посадка. СФП		1	18.01.24	
36	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Рычаг локтя, удержание с боку. СФП.		1	23.01.24	
37	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Рычаг локтя, удержание с боку. СФП.		1	25.01.24	
38	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Рычаг локтя, удержание с боку. СФП.		1	30.01.24	
39	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Рычаг локтя, удержание с боку. СФП.		1	01.12.24	
40	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Рычаг локтя, удержание с боку. СФП. Сдача нормативов.		1	06.02.24	
41	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, Акробатика, Бросок подсечка под опорную ногу в темп шагов. СФП.		1	08.02.24	
42	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, Акробатика, Бросок подсечка под опорную ногу в темп шагов. СФП.		1	13.02.24	
43	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, Акробатика, Бросок подсечка под опорную ногу в темп шагов. СФП.		1	15.02.24	
44	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, Акробатика, Бросок подсечка под опорную ногу в темп шагов. СФП.		1	20.02.24	
45	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, Акробатика, Бросок подсечка под опорную ногу в темп шагов. СФП.		1	22.02.24	

46	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки. Бросок через бедро с падением.		1	27.02.24	
47	ОФП, ОРУ. Игра в группах.	1		29.02.24	
48	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки. Бросок через бедро с падением. Рычаг локтя на удержании с боку.		1	05.03.24	
49	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Игра в группах.		1	07.03.24	
50	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки. Повторение пройденного материала		1	12.03.24	
51	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки. Повторение пройденного материала.		1	14.03.24	
52	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки. Повторение пройденного материала.		1	19.03.24	
53	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Игра в группах.		1	21.03.24	
54	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки. Передняя подножка. Борьба. Сдача нормативов.		1	26.03.24	
55	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки. Передняя подножка. Борьба.		1	28.03.24	
56	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки. Борьба в партере отработка своей техники на выбор.		1	02.04.24	
57	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки. Борьба в партере отработка своей техники на выбор.		1	04.04.24	
58	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки. Борьба в партере отработка своей техники на выбор.		1	09.04.24	
59	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Игра в группах. Борьба в партере отработка своей техники на выбор.		1	11.04.24	
60	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки. Борьба в партере отработка своей техники на выбор.		1	16.04.24	
61	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки. Борьба в партере отработка своей техники на выбор.		1	18.04.24	
62	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки. Итоговые тесты по ОФП и СФП.		1	23.04.24	

63	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, посадка. СФП.		1	25.04.24	
64	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Игра в группах. Эстафета.		1	30.04.24	
65	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки.		1	07.05.24	
66	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, посадка. СФ.		1	14.05.24	
67	Разминка. Упражнения: ОФП, ОРУ. Страховки, кувырок вперед, назад, через правое плечо вперед, назад. Передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, посадка. СФП.		1	16.05.24	
68	Разминка. Упражнения: Борьба в партере отработка своей техники на выбор.		1	21.05.24	
69	Сдача нормативов.		1	23.05.24	
70	Подведение итогов.		1	28.05.24	
71	Соревнование		1	30.05.24	
72	Итоговое занятие.		1	31.05.24	
	Итого 144	**8**	**64**		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение занятия	Формы подведения итогов
1	**Вводное занятие**	Традиционное занятие,	Словесный метод (беседа, диалог).	Спортзал, холл. татами	Беседа, обсуждение
2	**Общие понятия о гигиене**	Традиционное занятие, Групповое	Информационн о-рецептивная	Спортзал Татами, холл	Лекция
3	**История развития Самбо**	Групповые и индивидуальные	Словесный метод, наглядный теоретических и практических	Спортзал, спорт. одежда (куртка самбо),	Самостоятель ная работа

			знаний, умений	борцовский ковер, утяжеленные мячи	
4	**Термины Самбо**	Групповые и индивидуальные	Словесный метод (беседа, диалог).	Спортзал, спортивная одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Дискуссия
5	**Общая физическая подготовка**	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ Словесный метод, наглядный		Самостоятельная работа. Наблюдение
6	**Специальная физическая подготовка.**	Групповые и индивидуальные	Словесный метод (беседа, диалог).		Самостоятельная работа
7	**Технико-тактическая подготовка.**	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ, словесный. Наглядный		Самостоятельная работа. Обсуждение
8	**Сдача контрольных нормативов**	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ. Наглядный		Самостоятельная работа. Обсуждение
9	**Соревновательная практика (подвижные игры, эстафеты)**	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ. Наглядный		Показательные выступления Самостоятельная работа
10	**Итоговое занятие**	Групповое	Информационно-рецептивная	Спортзал, лавки	Наблюдение Обсуждение

Информационные источники

Для педагога

1. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
2. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки 1/ Учебное пособие для ПВ ФСБ России. — Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. — 120 с.
3. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. — М.: Советский спорт, 2003.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: 000 «Издательство Астрель», 2003. — 863 с. — (Профессия — тренер)
5. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО/Под редакцией С.Е. Табакова.-Изд.5-е, испр. и доп. - М.:Физкультура и спорт,2002.

Для детей:

1. Тараненко В.Н. Спортивное самбо для начинающих. Москва. 2011
2. РудманД. Л. Самбо. -М.: Терра-Спорт, 2000

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся ГБОУ школы № 690.

Интернет-ресурсы:

1. http://sambo.ru/
2. http://www.allbudo.ru/2009/09/sambo-sambo/

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Вид контроля	**Формы/способы контроля**	**Срок контроля**
Входной	Наблюдение, опрос.	сентябрь
Текущий	Фронтальный, наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный	Фронтальный, индивидуальный Наблюдение, беседа, опрос	декабрь
Итоговый: Подведение итогов реализации программы	Индивидуальный, наблюдение, беседа, анализ.	апрель-май

Основной показатель работы объединения по «Самбо» - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Педагогический контроль

Педагогический контроль в подготовке самбистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

1)показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

2)показатели тренировочных и соревновательных воздействии

3)показатели состояния условий соревнований.

Эти направления контроля реализуются с помощью педагога.

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раза в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке. Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Для перевода учащихся на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольные нормативы.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня подготовленности в спортивно-оздоровительных группах.

Для определения уровня общей физической подготовленности юных самбистов используются следующие упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 х 10 м. (оценка координации движений);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости); - прыжки в длину с места, см (оценка скоростно-силовых качеств) - наклон стоя на возвышении, см (оценка гибкости).

Контрольные нормативы

Развиваемое физическое качество

Контрольные упражнения (тесты)

Быстрота
Бег на 30 м (не более 5 с).
Координация
Челночный бег 3х10м (не более 9 с).
Выносливость
Бег 800 м (не более 4 мин). ***Сила***
Подтягивание на перекладине (на менее 6 раз).
Силовая выносливость
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз);
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз).
Скоростно-силовые качества
Прыжок в длину с места (не менее 140 см);
Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз);
Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз);
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз).

Требования к результатам освоения программы

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- наличие опыта выступления во внутришкольных соревнованиях по виду спорта самбо, всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- выявление и отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

Стандарты уровня физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№	Физические способности	Контрольное Упражнение		УРОВЕНЬ					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м/с	7 8 9 10	7.5 и выше 7.1 6.8 6.6	7.3-6.2 7.0-6.0 6.7-5.7 6.5-5.6	5.6 и ниже 5.4 5.1 5.1	7.6 и выше 7.3 7.0 6.6	7.5-6.4 7.2-6.2 6.9-6.0 6.5-5.9	5.8 и ниже 5.6 5.3 5.2
2.	Координационные	Челночный Бег 3х10 м/с	7 8 9 10	11.2 и выше 10.4 10.2 9.9	10.8-10.3 10.0-9.5 9.9-9.3 9.5-9.0	9.9 и ниже 9.1 8.8 8.6	11.7 и выше 11.2 10.8 10.4	11.310.6 10.710.1 10.3-9.7 10.0-9.5	10.2 и ниже 9.7 9.3 9.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7 8 9 10	100 и ниже 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и выше 165 175-185	85 и ниже 90 110 120	110-130 125-140 135-150 140-150	150 и выше 155 160 170

4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	750-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и выше 1150-» 1200-»- 1250-»-	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и выше 950-»- 1000-»- 1050-»-
5.	Гибкость	Наклон в перед из положения стоя, см	7 8 9 10	1 и ниже 1-»- 1-»- 2-»-	3-5 3-5 3-5 4-6	+9 и выше +7.5-»- 5-»- 5-»-	2 и ниже 2-»- 2-»- 3-»-	6-9 5-8 6-9 7-10	+12.5 и выше +11.5-»- 13.5-»- 11.0-»-
6.	Силовые	Подтягивания на высокой перекладине из виса прогнувшись кол-во раз(М). на низкой перекладине из виса лежа количество раз (Д)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4-»- 5-»- 5-»-	и ниже -»- 3-»- 4-»-	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 -»- 16-»- 18-»-

Система контроля результативности обучения

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

Педагогическое наблюдение.

Опрос, тестирование.

Карта педагогического мониторинга. «Методика определения результатов образовательной деятельности детей» Кленова Н.И., Буйлова Л.М. (Приложение №1).

Приложение №1

Методика определения результативности образовательной программы деятельности детей

Для мониторинга результатов учащихся по дополнительной образовательной программе используется методики Кленовой Н.В., Буйловой Л.Н. Они позволяют представить:

- набор знаний, умений, навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения конкретной образовательной программы;
- систему важнейших личностных качеств, которые желательно сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе, и время общения с педагогом и сверстниками;
- определить с помощью критериев возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит и степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА

педагог _____

№ п/п	**Ф И учащегося**	Входная диагностика	**Предметные** результаты обучаемости по программе								**Метапредметные** результаты обучаемости по программе								Результаты **личностного развития** детей в процессе освоения программы								**% освоения программы учащи**	
			Теоретическ подгото		Практическ подгото		Предметн достижения		**итог**		У н - интеллектуальны ум		Уч - коммуникативны ум		Уч - организационны и умения		**итог**		Организацион - волевые		Ориентационны каче		Поведенческ каче		**итог**			
		с 01 по 20.09	**Полугодие**																									
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1																												
2																												
15																												