

Департамент образования администрации города Омска  
Бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
города Омска «Центр развития творчества «Дом пионеров»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «26» августа 2020 г.  
протокол № 1

Принята на заседании  
методического совета  
от «24» августа 2020 г.  
протокол № 1

Утверждаю:  
Директор БОУ ДО ЦРТ «Дом пионеров»  
\_\_\_\_\_  
« 26 » августа 2020 г. Н.В.Летун



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа **«Самбо»**  
физкультурно-спортивной направленности  
форма реализации программы: очная  
возраст обучающихся: *7-12 лет*  
срок реализации: *3 года*

Автор-составитель:  
Абдуллин Руслан Мансурович,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3
<b>2.</b>	<b>Учебно-тематическое планирование</b>	5
<b>3</b>	<b>Содержание программы</b>	
	Учебно-тематическое планирование 1 года обучения	5
	Содержание 1 года обучения	6
	Учебно-тематическое планирование 2 года обучения	11
	Содержание 2 года обучения	12
	Учебно-тематическое планирование 3 года обучения	17
	Содержание 3 года обучения	18
<b>4.</b>	<b>Контрольно-оценочные средства</b>	23
<b>5.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	26
<b>6.</b>	<b>Проект договора о сетевом взаимодействии и сотрудничестве</b>	28

## Пояснительная записка

Программа «Самбо» является дополнительной общеразвивающей программой базового уровня освоения физкультурно-спортивной направленности для детей от 7 до 12 лет.

Программа разработана на основании: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р.

Новизна программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы в части развития патриотических ценностей и привития культуры здорового образа жизни в рамках реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу».

**Актуальность** программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического, гражданского, патриотического и нравственного воспитания учащихся через использование потенциала борьбы самбо, как национального достояния России.

Общеразвивающая программа «Самбо» способствует развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения. Самбо – это система физической, духовной, боевой и психологической подготовки, путь боевого искусства, бросающий смелый и решительный вызов пределам человеческих возможностей. Учащиеся развивают физическую подготовку, систему психорегуляции, самозащиту, формируют твёрдый характер, стойкость, выносливость, вырабатывают самодисциплину и развивают качества, необходимые для достижения жизненных целей. Данные занятия формируют у школьников способность постоять за себя, за свою семью, за Родину.

**Цель программы:** развитие физических и волевых качеств учащихся посредством обучения борьбе самбо.

### **Задачи:**

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

На занятиях самбо у спортсменов формируется единая универсальная двигательная, физическая и психологическая основа, которая является фундаментом для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая основа включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – движения, координации, контроля психических состояний, ощущения собственного тела, тела другого человека.

В рамках программы повышается эффективность воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, совершенствуется и возрастает эффективность реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, увеличивается включенность детей в физкультурно-спортивную и игровую деятельность. Занятие состоит из разминки в виде подвижных игр, изучения и отработки упражнений технического арсенала и тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала. Специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой выполнение упражнений для развития физических качеств в борьбе самбо. Общая физическая подготовка (ОФП) подразумевает выполнение упражнений на развитие базовых физических качеств, необходимых каждому человеку.

**Возраст учащихся** дополнительной образовательной программы 7 – 12 лет. Дети организуются в учебные группы с постоянным составом учащихся. При осуществлении физического воспитания учащихся учитываются возрастные и индивидуальные особенности физического развития. В школьном возрасте наиболее успешно развиваются компоненты физического потенциала, обеспечивающие повышение уровня его скоростных и скоростно-

силовых способностей. Младший школьный возраст является наиболее активным периодом формирования двигательной координации ребёнка. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. В подростковом возрасте формируются основы физической культуры школьника, окончательно формируются «взрослые» мышечные координации, складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений, выявляется круг двигательных предпочтений. Правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние учащихся.

**Сетевое взаимодействие.** Программа «Самбо» представляет собой одну из форм взаимодействия объединений, организаций, осуществляющих образовательную деятельность. В рамках сетевого взаимодействия создаются условия для развития современного физкультурного образования на основе традиций и ценностей самбо. В рамках спортивных мероприятий выявляется, развивается и оказывается поддержка талантливым детям в области самбо.

Содержание работы в рамках сетевого взаимодействия предполагает:

- проведение мастер-классов для учащихся школ, детских домов и интернатов;
- соревнование учащихся организаций сетевого взаимодействия;
- проведение круглых столов по вопросам новых подходов, методов и технологий для обеспечения духовно-нравственного, гражданского патриотического воспитания детей и молодежи на основе традиций и ценностей самбо, уважение культуры Отечества;
- совместное проведение праздника, посвященного Всероссийскому Дню самбо (16 ноября);
- организация и проведение открытых уроков и мастер-классов по самбо для обучающихся с приглашением спортсменов и тренеров из организаций сетевого взаимодействия.

Взаимодействие осуществляется по согласованному плану и осуществляется по договору о сетевом взаимодействии и сотрудничестве.

**Набор детей** производится без специального отбора на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся. Перевод на последующий год обучения производится при условии выполнения учащимися образовательной программы. Зачисление вновь прибывших учащихся на 2 год обучения производится по уровню двигательной подготовки, на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

**Наполняемость групп:** 1 года обучения – 15 человек, 2 года обучения – 12 человек, 3 года обучения – 10 человек.

**Программа рассчитана** на 3 года обучения: 1 год обучения – 144 часа, 2-3 год обучения – 216 часов.

**Режим занятий:** первый год обучения – по 2 часа 2 раза в неделю, второй - третий год обучения – по 2 часа 3 раза в неделю. Продолжительность 1 занятия 45 минут, перерыв – 10 минут.

**Планируемые результаты 1 год обучения:**

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

**Метапредметные результаты:**

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

**Предметные результаты:**

**Теоретическая подготовка ребенка:**

- 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.

## 2. Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	Опрос, беседа, решение проблемных ситуаций
1.1	Что такое самбо. История развития самбо	1	1	0	
1.2	Вводный инструктаж по ТБ	1	1	0	
1.3	Правила техники безопасности при занятии в зале самбо	1	1	0	
<b>2</b>	<b>Здоровье и безопасность</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Опрос, беседа
2.1	Значение закаливающих процедур как фактора укрепления здоровья	1	1	0	
2.2	Правильный режим дня. Навыки личной гигиены	1	1	0	
<b>3</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Опрос, беседа
3.1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1	0	
3.2	Самбо как средство воспитания волевых качеств у спортсмена	1	1	0	
<b>4</b>	<b>Элементы акробатики</b>	<b>29</b>	<b>2</b>	<b>27</b>	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение, практические задания, демонстрация освоенных элементов
4.1	Польза акробатики для борцов	2	1	1	
4.2	Основные элементы акробатики	2	1	1	
4.3	Обучение кувырмам	10	0	10	
4.4	Парные кувырки	5	0	5	
4.5	Стойка на руках	5	0	5	
4.6	Мост	5	0	5	
<b>5</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	Опрос, педагогическое наблюдение, контрольное выполнение заданий
5.1	Виды ходьбы, бега, прыжков	7		7	
5.2	Упражнения на развитие основных физических качеств	18	1	17	
<b>6</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	педагогическое наблюдение, выполнение правил, инструкций
6.1	Подвижные игры	5	0	5	
6.2	Эстафеты	5	0	5	
<b>7</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>70</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	педагогическое наблюдение, зачетные задания, демонстрация техники выполнения элементов
7.1	Изучение техники самостраховки и страховки соперника	6	1	5	
7.2	Стойки, передвижения и захваты	4	1	3	
7.3	Изучение приемов в борьбе в партере	30	1	29	
7.4	Изучение бросков из положения стоя	30	1	29	
<b>8</b>	<b>Диагностика</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Тесты, практические задания Педагогическое наблюдение
8.1	Входная	1	0	1	
8.2	Текущая	1	0	1	
8.3	Итоговая	1	0	1	
	Итого:	144	14	130	

## 1. Содержание программы

### 1 год обучения

#### 1. Раздел «Введение»

##### 1.1 Тема «Что такое самбо. История развития самбо»

**Теория:** Знакомство с образовательной программой по самбо. Цели, задачи и содержание работы в объединении на учебный год. Режим работы объединения. Что такое самбо. История развития самбо в мире и нашей стране. Достижения спортсменов по самбо в Омской области.

**Практика:** беседа по теме истории развития самбо, учебно-тренировочный процесс.

**Формы занятия:** вводное учебно-тренировочное занятие

**Виды учебной деятельности учащихся:** анализ, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений.

##### 1.2 Тема «Вводный инструктаж по ТБ»

**Теория:** Вводный инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила дорожного движения. Действия при ЧС, при терактах, правила поведения при проведении массовых мероприятий.

**Практика:** Практические задания на применение правил безопасности.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие;

**Виды учебной деятельности учащихся:** беседа по технике безопасности, дидактическая игра, двигательная активность, игровые ситуации, анализ выполнения практических упражнений.

##### 1.3 Тема «Правила техники безопасности при занятии в зале самбо»

**Теория:** Изучение правил поведения в борцовском зале. Правила поведения при проведении разминка, при отработке приемов, во время подвижных игр.

**Практика:** разминка, практические задания по отработке приемов.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие;

**Виды учебной деятельности учащихся:** подвижная игра, беседа о правилах поведения в зале, самостоятельная отработка простейших приемов.

**Основные понятия, термины по разделу:** самбо, самооборона, партер, техника безопасности, чрезвычайные ситуации, борцовский зал, борцовский ковер, маты, крышка.

#### 2. Раздел «Здоровье и безопасность»

##### 2.1. Тема «Значение закаляющих процедур как фактора укрепления здоровья»

**Теория:** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной профилактики. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

**Практика:** учебно-тренировочный процесс.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие;

**Виды учебной деятельности учащихся:** анализ причин и профилактики здоровья, беседа по мерам личной гигиены, коммуникативные игры, выполнение общеразвивающих упражнений.

##### 2.2. Тема «Правильный режим дня. Навыки личной гигиены»

**Теория:** Понятие о личной гигиене. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

**Практика:** Беседа по теме и составление проекта режима дня спортсмена, учебно-тренировочный процесс.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** беседа, практические игры и упражнения, дидактические игры, выполнение комплексов упражнений на координацию.

**Основные понятия, термины по разделу:** Закаливание, профилактика, инфекции, режим дня, гигиена.

#### 3. Раздел «Теоретическая подготовка»

##### 3.1. Тема: «Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека»

**Теория:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития. Формы физической

культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

**Практика:** беседа о роли физической культуры в жизни человека, отработка физических упражнений.

**Формы занятия:** познавательное и учебно-тренировочное занятие;

**Виды учебной деятельности учащихся:** анализ теоретического материала, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений на развитие силы рук.

### **3.2. Тема: «Самбо как средство воспитания волевых качеств у спортсмена»**

**Теория:** Значение занятий спортом для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль спорта в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.

**Формы занятия** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** познавательная беседа о значении физической культуры в жизни человека, двигательная, выполнение комплекса упражнений.

**Основные понятия, термины по разделу:** физическая культура, физические качества, спортивная тренировка.

## **4. Раздел «Акробатика»**

### **4.1 Тема «Польза акробатики для борцов»**

**Теория:** История развития акробатики. Основные направления спортивной акробатики. Для чего акробатика нужна борцам, польза умения выполнять акробатические элементы.

**Практика:** Задания для освоения учащимися правильного понимания основных терминов акробатики в самбо, изучение простейших акробатических упражнений.

**Формы занятия:** учебно-тематическое занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** анализ акробатических упражнений, выполнение упражнений для развития гибкости, подводящие упражнения.

### **4.2 Тема «Основные элементы акробатики»**

**Теория:** Какие элементы акробатики необходимо освоить по программе «самбо». Из каких фаз состоят основные простейшие элементы. Правила выполнения акробатических элементов.

**Практика:** Задания для освоения учащимися основных правил выполнения акробатических элементов.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** просмотр видеоматериала по фазам движения при выполнении кувырков, анализ кувырков, выполнение упражнений для развития гибкости, подводящие упражнения.

### **4.3 Тема «Обучение кувыркам»**

**Практика:** развивающие подготовительные упражнения: перекаты по спине, перекаты с группировкой, «свечка». Кувырки вперед, назад, через плечо. Далее более сложные варианты кувырков: кувырок со стойки на руках, кувырок-полет через препятствие в длину и в высоту.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** анализ упражнений, выполнение подводящих и основных упражнений.

### **4.4 Тема «Парные кувырки»**

**Практика:** Кувырки в парах: вперед и назад. В паре берут друг друга за ноги и выполняют кувырки вперед и назад, как единое целое.

Вариант 2. Пара встает спиной друг к другу, первый держит за руки второго и выполняет наклон вперед, а второй – выполняет кувырок назад, прокатываясь по спине своего напарника.

Специально подготовительные упражнения. Наклоны в парах спиной друг к другу без выполнения кувырков. На этапах обучения упражнение выполняется под руководством тренера со страховкой, далее учащийся выполняет элемент самостоятельно без страховки.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** выполнение кувырков в парах и анализ выполнения упражнений в парах, подвижные игры.

#### **4.5 Тема «Стойка на руках»**

**Практика:** Укрепление мышц, суставов и связок рук для выполнения стойки на руках: отжимания с разными способами постановки рук, «планка».

Ходьба на руках в парах: так называемые «тачки» (один идет на руках, второй идет сзади и держит ноги). Постепенно необходимо увеличивать высоту подъема ног.

Стойка на руках у стены, ходьба на руках вдоль стены.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** выполнение стойки на руках и анализ выполнения упражнений, самоконтроль за выполнением упражнений.

#### **4.6 Тема «Мост»**

**Практика:** Гимнастический мостик со страховкой и без страховки по стене.

Изучение техники выполнения упражнения «Борцовский мостик» и упражнения на борцовском мосту. Накаты на голову на переднем мостике, накаты на голову на заднем (борцовском) мостике. Выполнение забеганий по кругу из положения упор головой в ковер.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** выполнение упражнения «Мост» и анализ техники выполнения упражнений, самостоятельная отработка упражнений, самоконтроль, эстафеты.

**Основные понятия, термины по разделу:** акробатика, страховка, кувырок, колесо, перекат, мост, борцовский мост.

### **5. Раздел «Общая физическая подготовка»**

#### **5.1. Тема «Виды ходьбы, бега, прыжков»**

**Практика:** Различные виды ходьбы и бега с одновременным выполнением физических упражнений, прыжков, упражнения на укрепление стоп и на ориентировку в пространстве.

#### **5.2 Тема «Упражнения на развитие основных физических качеств»**

**Теория:** Физические качества. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Понятие: сила, силовая выносливость. Виды и показатели выносливости.

**Практика:** Развитие скоростных способностей: быстроты реакции, последовательных двигательных действий в целом, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость. Общие и специальные упражнения на развитие ловкости, силы, быстроты, гибкости, выносливости. Восстановительные мероприятия после напряженных тренировочных нагрузок. Применение комплексов упражнений для развития физических качеств.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** беседа по общей физической подготовке, выполнение упражнений на выносливость, силу, скорость, ловкость и гибкость; разминка; бег на короткие дистанции; прыжки; самоконтроль, подвижные игры.

**Основные понятия, термины по разделу:** Общая физическая подготовка, статические и динамические упражнения, сила, скорость, быстрота, ловкость, гибкость, комплекс упражнений.

### **6. Раздел «Подвижные игры и эстафеты»**

#### **6.1 Тема «Подвижные игры»**

**Практика:** Разновидности подвижных игр, правила игр. Ролевые игры. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** беседа по правилам игр, применение двигательных навыков в играх, игровая, коммуникативная, самостоятельные игры.

#### **6.2 Тема «Эстафеты»**

**Практика:** Эстафеты с предметами и без предметов. Скоростно-силовые эстафеты. Эстафеты с элементами акробатики.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие, занятие-соревнование.

**Виды деятельности учащихся:** анализ и синтез предложенной эстафеты, двигательная активность, самостоятельное прохождение эстафеты на скорость и качество.

**Основные понятия, термины по разделу:** подвижные игры, эстафеты.

### **7. Раздел «Техническая подготовка»**



### **7.1 Тема «Изучение техники самостраховки и страховки соперника»**

**Теория:** Самостраховка. Что это такое. Зачем она нужна. Виды самостраховки.

**Практика:** Изучение и отработка техники падения на спину, на бок, на живот, на живот волной. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок из положения стоя на одном колене после толчка напарника. Падение на спину и на бок кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Падение назад и на бок после выполнения бросков напарника. Падение вперед на стенку с разными положениями рук (узкая постановка рук, широкая, одна вверху, другая внизу, на левую руку, на правую, на ладони, на пальцы рук). Падение вперед с колен, падение вперед на дополнительный мягкий мат, падение веред. Падение вперед волной. Выполнение специальных упражнений на закрепление техники самостраховки.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** беседа о значении страховки и самостраховки, анализ техники самостраховки и страховки соперника, отработка техники индивидуально и в парах.

### **7.2 Тема «Стойки, передвижения и захваты»**

**Теория:** Виды стоек, захватов в борьбе самбо. Описание оптимальной стойки. Как правильно двигаться во время борьбы. Виды захватов. Классический захват. Односторонний и разносторонний захваты. Захват за шиворот, за пояс, за спину, за рукава.

**Практика:** Отработка взятия захватов и освобождения от захватов. Работа с напарником.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** анализ техники выполнения упражнений, выполнение упражнений (стойка, передвижения и захваты), борьба за захваты.

### **7.3 Тема «Изучение приемов в борьбе в партере»**

**Теория:** Борьба в партере. Что это такое. Правила борьбы в партере. Разрешенные и запрещенные приемы.

**Практика:** Изучение и отработка удержаний и уходов с них. Способы переворота соперника на удержание. Болевые приемы на руки и ноги. Как правильно сдаваться во время болевых приемов. Как правильно выполнять болевые приемы на тренировках, чтобы не навредить своему напарнику. Отработка удержаний: сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, спиной к противнику. С сопротивлением и без сопротивления.

Болевой прием «рычаг локтя», «узел локтя» из разных исходных положений, рычаг плеча. Ущемление ахиллового сухожилия, ущемление икроножной мышцы. Отработка приемов без сопротивления и во время схваток в партере с полусопротивлением и полным сопротивлением.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** анализ конкретных приемов в борьбе партере, отработка упражнений по теме занятий, борьба в партере, самоконтроль, самооценка.

### **7.4 Тема «Изучение бросков из положения стоя»**

**Теория:** Теоретическая техника бросков из положения стоя.

**Практика:** Правила борьбы стоя. Броски вперед и назад, подсечки. Отработка правильной постановки ног, правильной тяги рук при выполнении бросков.

Броски вперед: Бросок через спину с классическим захватом, с захватом руки под плечо, бросок через бедро, передняя подножка, переворот.

Броски назад: задняя подножка, выхват одной ноги, выхват двух ног.

Подсечки: передняя, боковая, изнутри.

Переход из борьбы стоя к борьбе в партере после выполнения броска.

Отработка приемов без сопротивления и с полусопротивлением во время тренировочных схваток в стойке.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** беседа, ответы на вопросы, анализ техники выполнения бросков из положения стоя, отработка приемов без сопротивления и с полусопротивлением.

**Основные понятия, термины по разделу:** самостраховка, стойка, захват, партер, приемы, болевые приемы подсечка, классический захват, тренировочная схватка.

## **8. Раздел Диагностика**

Диагностика проводится 3 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

**Формы занятия:** контрольное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** выполнение контрольных упражнений.

### **8.1. Тема: «Входная»**

**Практика:** Определение начального уровня физического развития, сформированность ключевых компетенций, личностных качеств учащихся.

**Формы занятия:** контрольное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** выполнение контрольных упражнений, самооценка, самоконтроль.

### **8.2. Тема: «Текущая»**

**Практика:** Определение динамики уровня физического развития учащихся, предметный уровень освоения программы, метапредметный и личностный уровень сформированности ключевых компетенций.

**Формы занятия:** контрольное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** выполнение контрольных упражнений, самооценка, самоконтроль.

### **8.3. Тема: «Итоговая»**

**Практика:** Определение уровня личностного развития, метапредметной и физической подготовки учащихся.

**Формы занятия:** контрольное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** выполнение контрольных упражнений.

**Основные понятия, термины по разделу:** диагностика, нормативы.

## **2 год обучения**

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные**

- проявляет дисциплинированность, трудолюбие, применяет ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей;
- демонстрирует ценностное отношение к здоровью и безопасному образу жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- умеет ставить цель, задачи и планировать свою деятельность по их достижению;
- умеет самостоятельно планировать свою деятельность с опорой на план педагога.
- умеет донести свою позицию до других, оформлять свою мысль;

#### **Предметные результаты:**

Теоретическая подготовка ребенка:

- владеет техникой выполнения приемов в борьбе в партере по программе 2 года обучения;
- владеет техникой выполнения бросков, захватов по программе 2 года обучения;
- соблюдает правила проведения соревнований по самбо по программе 2 года обучения;
- владеет специальной терминологией по программе 2 года обучения.

Практическая подготовка ребенка:

- выполняет основные броски и приемы в партере по программе 2 года обучения;
- выполняет акробатические элементы по программе 2 года обучения.

## **Учебно-тематическое планирование**

### **2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	Теория	практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
1.1	Планирование деятельности на год.	1	1	0	
1.2	Вводный инструктаж по ТБ.	1	1	0	
1.3	Правила техники безопасности при занятии в зале самбо.	1	1	0	
<b>2</b>	<b>Здоровье и безопасность</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Опрос, беседа, педагогическое
2.1	Профилактика вредных привычек и	2	2	0	

	наркотической зависимости. Ценностное отношение к здоровью и безопасному образу жизни.				наблюдение
<b>3</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение
3.1	Физические и моральные качества настоящего самбиста	1	1	0	
3.2	Техническая подготовка самбиста	1	1	0	
<b>4</b>	<b>Акробатика</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	Практическое задание, педагогическое наблюдение
4.1	Кувырки	5	0	5	
4.2	Парные кувырки	5	0	5	
4.3	Сложные акробатические элементы	14	1	13	
4.4	Стойка на руках	5	0	5	
4.4	Мост	5	0	5	
<b>5</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	педагогическое наблюдение, демонстрация выполнения заданий
5.1	Виды ходьбы, бега, прыжков	10	0	10	
5.2	Упражнения на развитие основных физических качеств	20	1	19	
<b>6</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	Опрос, педагогическое наблюдение, соблюдение правил
6.1	Подвижные игры	5	0	5	
6.2	Эстафеты	5	0	5	
<b>7</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>92</b>	<b>3</b>	<b>89</b>	Опрос, педагогическое наблюдение, демонстрация выполнения упражнений
<b>7.1</b>	Изучение техники самостраховки и страховки соперника	6	0	6	
<b>7.2</b>	Стойки, передвижения и захваты	6	1	5	
7.3	Изучение приемов в борьбе в партере	40	1	39	
7.4	Изучение бросков из положения стоя	40	1	39	
<b>8</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	Опрос, беседа, контрольные задания
8.1	Виды тактического ведения схватки	4	1	3	
8.2	Отработка тактических приемов	26	0	26	
<b>9</b>	<b>Демонстрация полученных навыков</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	Беседа, участие в показательных выступлениях и соревнованиях
9.1	Показательные выступления	4	0	4	
9.2	Соревнования	6	0	6	
<b>10</b>	<b>Диагностика</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Выполнение контрольных нормативов, открытые занятия
10.1	Входная	1	0	1	
10.2	Текущая	1	0	1	
10.3	Итоговая	1	0	1	
	Итого:	216	13	203	

## Содержание программы 2 год обучения

Второй год обучения – это повторение пройденного материала с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося, а также увеличение скорости и темпа выполнения изученных упражнений. Также изучаются новые более сложные по технике и координации приемы, учимся объединять несколько отдельных приемов в единую серию приемов, служащих одной цели. Больше времени и внимания уделяется практике, теория закрепляется.

### 1. Раздел «Введение»

#### 1.1 Тема «Планирование деятельности на год»

**Теория:** Цели, задачи и содержание работы в объединении на учебный год. Режим работы объединения.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** беседа о программе обучения, вопросы, выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

### **1.2 Тема «Вводный инструктаж по ТБ»**

**Теория:** Вводный инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила дорожного движения. Действия при ЧС, при терактах, правила поведения при проведении массовых мероприятий.

**Практика:** Задания для освоения учащимися правильного понимания инструктажа и правил безопасности.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** беседа на знание инструктажа и выполнение общеразвивающих упражнений.

### **1.3 Тема «Правила техники безопасности при занятии в зале самбо»**

**Теория:** Повторение правил поведения в борцовском зале. Правила поведения при проведении разминки, при отработке приемов, во время подвижных игр.

**Практика:** Выполнение заданий на применение правила техники безопасности на занятиях.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** восприятие и осмысление правил, выполнение разминки и отработка приемов в партере, подвижная игра.

**Основные понятия, термины по разделу:** самбо, самооборона, партер, техника безопасности, чрезвычайные ситуации, борцовский зал, борцовский ковер, маты, покрышка.

## **2. Раздел «Здоровье и безопасность»**

### **2.1. Тема «Профилактика вредных привычек и наркотической зависимости».**

#### **Ценностное отношение к здоровью и безопасному образу жизни.**

**Теория:** Влияние вредных привычек и наркотической зависимости на подростковый организм. Причины возникновения этих привычек. Профилактика вредных привычек.

**Практика:** Практические задания на профилактику вредных привычек.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** осмысление темы, осознание ценности здорового образа жизни, беседа о профилактике вредных привычек, дидактическая игра, выполнение комплексов упражнений на координацию.

**Основные понятия, термины по разделу:** вредные привычки, профилактика, наркотическая зависимость, здоровье, ценность.

## **3. Раздел «Теоретическая подготовка»**

### **3.1. Тема: «Физические и моральные качества настоящего самбиста»**

**Теория:** Качества, которыми должен обладать настоящий самбист. Какими физическими качествами должен обладать самбист (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость), какими моральными качествами должен обладать самбист (целеустремленность, дисциплинированность, воля к победе, смекалка, спортивная хитрость). Как настоящий спортсмен должен вести себя в обществе.

**Практика:** Проблемные ситуации с применением нового материала.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** беседа, ответы на вопросы, викторина, выполнение комплексов упражнений на развитие мышц спины и живота.

### **3.2. Тема: «Техническая подготовка самбиста»**

**Теория:** Основные сведения о технике самбо, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники самбо. Анализ техники изучаемых приёмов. Методические приемы и средства обучения технике. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

**Практика:** Разучивание основных приемов в связке технической и физической подготовки.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** осмысление нового материала, просмотр демонстрационных плакатов, анализ материала, выполнение упражнений и отработка элементов технического приема – задняя подножка, самоконтроль, самооценка.

**Основные понятия, термины по разделу:** физическая культура, физические качества, спортивная тренировка, техника, спортивное мастерство, классификация.

#### **4. Раздел «Акробатика»**

##### **4.1 Тема «Кувырки»**

**Практика:** Развивающие подготовительные упражнения: перекаты по спине, перекаты с группировкой, «свечка». Обучение кувырмам вперед, назад, через плечо. Выполнение сложных вариантов кувырков: кувырок со стойки на руках, кувырок-полет через препятствие в длину и в высоту. Выполняем комбинации из различных видов кувырков.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** Задания для освоения учащимися правильного понимания и выполнение изученных видов страховки и техники выполнения кувырков.

##### **4.2 Тема «Парные кувырки»**

**Практика:** Специально подготовительные упражнения: наклоны в парах спиной друг к другу без выполнения кувырков.

Кувырки в парах: вперед и назад.

Вариант 1. Два учащихся в паре выполняют кувырки вперед и назад, как единое целое.

Вариант 2. Два учащихся в паре встают спиной друг к другу, один другого держит за руки и выполняет наклон вперед, а второй – выполняет кувырок назад, прокатываясь по спине своего.

На втором году обучения эти упражнения выполняются уже без страховки педагога

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** выполнение упражнений для развития гибкости, координации, чувства партнера.

##### **4.3 Тема «Сложные акробатические элементы»**

**Практика:** Выполнение сложных акробатических элементов: колесо, переворот с рук, переворот с головы, рондат, фляк. Выполняется в тройках: двое страхуют, один выполняет. В перспективе без страховки.

**Теория:** Анализ техники выполнения по шагам. Правила страховки.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** выполнение упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, силовой выносливости, упражнений на развитие координации и специальных видов восприятия.

##### **4.4 Тема «Стойка на руках»**

**Практика:** Укрепление мышц, суставов и связок рук для выполнения стойки на руках: отжимания с разными способами постановки рук, «планка». Ходьба на руках в парах: так называемые «тачки» (один идет на руках, второй идет сзади и держит ноги). Постепенно необходимо увеличивать высоту подъема ног. Стойка на руках у стены, отжимания в стойке на руках у стены, ходьба на руках вдоль стены.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** выполнение упражнений на укрепление мышц, суставов и связок рук.

##### **4.5 Тема «Мост»**

**Практика:** гимнастический мостик со страховкой. В перспективе выполняются мостик без страховки и без стены. Выполняем борцовский мостик и упражнения на борцовском мосту. Накаты на голову на переднем мостике, накаты на голову на заднем (борцовском) мостике. Выполнение забеганий по кругу из положения упор головой в ковер, выполнение переворотов с переднего мостика на задний и обратно: со страховкой и в парах

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** выполнение упражнения мост из разных исходных положений, отработка страховки, самоконтроль, самооценка.

**Основные понятия, термины по разделу:** акробатика, страховка, кувырок, колесо, перекал, рондат, курбет, борцовский мостик, переворот.

#### **5. Раздел «Общая физическая подготовка»**

##### **5.1. Тема «Виды ходьбы, бега, прыжков»**

**Практика:** Различные виды ходьбы и бега с одновременным выполнением физических упражнений, прыжков, упражнения на укрепление стоп и на ориентировку в пространстве. На

втором году увеличивается скорость и темп выполнения упражнений, а также появляются более сложные по координации движения, а так

### **5.2. Тема «Упражнения на развитие основных физических качеств»**

**Теория:** Физические качества. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Понятие: сила, силовая выносливость. Виды и показатели выносливости.

**Практика:** Развитие скоростных способностей: быстроты реакции, последовательных двигательных действий в целом, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость. Общие и специальные упражнения на развитие ловкости, силы, быстроты, гибкости, выносливости. Восстановительные мероприятия после напряженных тренировочных нагрузок. Применение комплексов упражнений для развития физических качеств.

По сравнению с первым годом обучения увеличивается количество упражнений за один подход, увеличивается интенсивность упражнений.

**Формы занятия:** познавательное, учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** выполнение упражнений на выносливость, ловкость и силу. Выполнение упражнений на растяжку; разминка; бег на короткие дистанции; прыжки; дыхательные упражнения.

**Основные понятия, термины по разделу:** Общая физическая подготовка, статические и динамические упражнения, сила, скорость, быстрота, ловкость, гибкость, комплекс упражнений.

## **6. Раздел «Подвижные игры и эстафеты»**

### **6.1 Тема «Подвижные игры»**

**Практика:** Разновидности подвижных игр, правила игр. Ролевые игры. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, различных видов движений.

**Формы занятия:** познавательное, учебно-тренировочное занятие, игровое занятие.

**Виды деятельности учащихся:** игровая деятельность, выполнение правил и инструкций игровых упражнений.

### **6.2 Тема «Эстафеты»**

**Практика:** Эстафеты с предметами и без предметов. Скоростно-силовые эстафеты. Эстафеты с элементами акробатики.

**Формы занятия:** познавательное, учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** выполнение правил и инструкций по прохождению эстафеты, рефлексия пройденной эстафеты, самоконтроль.

**Основные понятия, термины по разделу:** подвижные игры, эстафеты.

## **7. Раздел «Техническая подготовка»**

### **7.1 Тема «Изучение техники самостраховки и страховки соперника»**

**Практика:** Выполнение элементов самостраховки: падение вперед на руки, падение вперед на руки волной, падение назад, падение на бок, падение на бок и падение на спину без использования рук. Падение, на бок, держась за руку напарника. Отработка всех видов страховки и самостраховки во время выполнения бросков. Выполнение специальных упражнений на закрепление техники самостраховки.

**Формы занятия:** познавательное, учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** выполнение правил и инструкций по прохождению эстафеты, рефлексия пройденной эстафеты, самоконтроль, самооценка.

### **7.2 Тема «Стойки, передвижения и захваты»**

**Теория:** Виды стоек, захватов в борьбе самбо. Описание оптимальной стойки. Как правильно двигаться во время борьбы. Виды захватов. Классический захват. Односторонний и разносторонний захваты. Захват за шиворот, за пояс, за спину, за рукава.

**Практика:** Отработка взятия захватов и освобождения от захватов. Борьба за захват. Освобождение от захвата. Способы освобождения от захватов. Задание выполняется в парах, смена ролей, смена партнеров.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** наработка стоек, захватов в парах со сменой партнера.

### **7.3 Тема «Изучение приемов в борьбе в партере»**

**Теория:** Борьба в партере. Что это такое. Правила борьбы в партере. Разрешенные и запрещенные приемы.

**Практика:** Изучение и отработка удержаний и уходов с них. Способы переворота соперника на удержание. Болевые приемы на руки и ноги. Как правильно сдаваться во время болевых приемов. Как правильно выполнять болевые приемы на тренировках, чтобы не навредить своему напарнику. Отработка удержаний: сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, спиной к противнику. С сопротивлением и без сопротивления. Болевой прием «рычаг локтя» из разных исходных положений, «узел локтя» из разных исходных положений, рычаг плеча, ущемление бицепса. Ущемление ахилового сухожилия, ущемление икроножной мышцы, рычаг колена, растяжка ног. Отработка приемов без сопротивления и во время схваток в партере с полусопротивлением и полным сопротивлением. Переходы на болевые приемы после проведения удержания.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** беседа о борьбе в партере, отработка удержаний и уходов, отработка удержаний: сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, спиной к противнику, отработка болевых приемов на руки и ноги, самоконтроль, самооценка.

#### **7.4 Тема «Изучение бросков из положения стоя»**

**Теория:** Правила борьбы стоя. Броски вперед и назад, подсечки.

**Практика:** Отработка правильной постановки ног, правильной тяги рук при выполнении бросков.

**Броски вперед:** Бросок через спину с классическим захватом, с захватом руки под плечо, за голову, с рукавами, бросок через бедро, передняя подножка, переворот, «мельница». Обратный бросок через спину, подхват под одну ногу, под две ноги. **Броски назад:** задняя подножка, отхват, выхват одной ноги, выхват двух ног, зацеп изнутри, снаружи, посадка. **Подсечки:** передняя, боковая, изнутри, в темп шагов. **Переход** из борьбы стоя к борьбе в партере после выполнения броска. **Отработка** приемов без сопротивления и с полусопротивлением во время тренировочных схваток в стойке. Борьба с полным сопротивлением.

**Формы занятия:** учебное, учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** Задания для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных видов бросков, самоконтроль, самоанализ.

**Основные понятия, термины по разделу:** самостраховка, стойка, захват, партер, приемы, болевые приемы.

### **8. Раздел «Тактическая подготовка»**

#### **8.1. Тема «Виды тактического ведения схватки»**

**Теория:** Единоборства – ситуационный вид спорта. Виды тактической борьбы. Атакующая, защитная и контратакующая тактика. Стилль борьбы «силовики», «темповики» и «игровики». Сильные и слабые стороны каждого вида тактики.

**Практика:** Проверка полученных знаний. Задания на знания отличительных особенностей видов тактики.

**Формы занятия:** учебное, учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** анализ стилей борьбы, беседа, просмотр видеороликов, выполнение упражнений под счёт, по команде и самостоятельно.

#### **8.2. Тема «Отработка тактических приемов»**

**Практика:** Отработка соревновательных ситуаций, возникающий в процессе борьбы: борьба в условиях ограничения пространства и времени, борьба на краю ковра, борьба в условиях ухудшения координации, борьба на фоне усталости.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** условные бои с противником, отработка выхода из разных ситуаций, самооценка, самоанализ.

**Основные понятия, термины по разделу:** тактика, силовики, темповики, игровики.

выполнение упражнений под счёт, по команде и самостоятельно.

### **9. Раздел «Демонстрация полученных навыков»**

#### **9.1. Тема «Показательные выступления»**

**Практика:** Целеполагание участников показательного выступления. Выявление особенностей и требований к участию в показательном выступлении. Составление плана подготовки к выступлению, коллективное обсуждение плана, распределение поручений.

Участие в показательных выступлениях на культурно-массовых и спортивных мероприятиях.

Условные бои с противником

**Формы занятия:** учебное, учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** анализ критерия оценки выступлений, беседа, составление плана выступления, выступление.

### **9.2. Тема «Соревнования»**

**Практика:** Ознакомление с положением о соревнованиях. Целеполагание участников соревнований. Составление плана подготовки к соревнованиям, коллективное обсуждение плана. Правила техники безопасности на соревнованиях. Участие в соревнованиях. Подведение итогов участия в соревнованиях. Анализ итогов выступления на соревнованиях, обсуждение коллективных и индивидуальных достижений учащихся, постановка новых личных учебных задач. При подведении итогов с учащиеся кратко характеризуют наиболее важные с их точки зрения, достигнутые результаты участия в соревновании. Выстраиваются перспективы дальнейшей деятельности.

**Формы занятия:** развивающее занятие, учебно-тренировочное занятие, соревнования, показательные выступления.

**Виды деятельности учащихся:** анализ положения о соревнованиях, дать адекватную самооценку своему уровню подготовки и конкретно своему выступлению.

**Основные понятия, термины по разделу:** показательные выступления, соревнования.

## **10. Раздел «Диагностика»**

Диагностика проводится 3 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

### **10.1. Тема: «Входная»**

**Практика:** Входная диагностика предназначена для определения начального уровня сформированности ключевых компетенций, личностных качеств учащихся и осуществляется во время проведения учебных занятий с помощью выполнения практических заданий.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное контрольное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** выполнение диагностических заданий, самооценка, самоконтроль.

### **10.2. Тема: «Текущая»**

**Практика:** Текущая диагностика осуществляется по завершению первого полугодия учебного года. В процессе текущей диагностики выявляется предметный уровень освоения изученных разделов и тем по программе, а также метапредметный и личностный уровень сформированности ключевых компетенций.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное контрольное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** выполнение текущих, контрольных заданий, самооценка, самоконтроль.

### **10.3. Тема: «Итоговая»**

**Практика:** Итоговая диагностика проводится по завершению года обучения или реализации программы по дисциплине.

**Формы занятия:** контрольное открытое занятие.

**Виды деятельности учащихся:** выполнение заданий и упражнений итоговой диагностики, самоконтроль, самооценка.

**Основные понятия, термины по разделу:** диагностика, показатели и нормативы.

## **3 год обучения**

**Планируемые результаты:**

- умеете оценивать свои поступки, достижение поставленных целей;
- проявляет мотивационно-ценностное отношение к здоровью;
- достигает лично значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты:**

- умеет анализировать свою деятельность и достижения, устанавливать причинно-следственные связи, умозаключения;
- анализирует деятельность на показательных выступлениях, соревнованиях.
- умеет определять и формулировать цель деятельности самостоятельно;
- умеет планировать свою деятельность и работать самостоятельно.
- организовывает совместную деятельность на основе сотрудничества, разрешать конфликты;
- учитывает позицию партнера.

**Предметные результаты:**



- владеет теоретическим материалом (по основным разделам учебного плана программы);
- владеет специальной терминологией по программе 3 года обучения;
- владеет тактикой и соблюдает правила борьбы самбо;

соблюдает технику безопасности на занятиях и соревнованиях.

Практическая подготовка:

- выполняет основные броски и приемы в партере из разных исходных положений;
- выбирает и применяет правильный стиль ведения поединка;
- выполняет акробатические элементы по программе 3 года обучения.

## 2. Учебно-тематическое планирование

### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	Опрос, беседа
1.1	Планирование деятельности на год	1	1	0	
1.2.	Вводный инструктаж по ТБ	1	1	0	
1.3	Правила техники безопасности при занятии в зале самбо	1	1	0	
<b>2</b>	<b>Здоровье и безопасность</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Опрос, практическое задание
2.1	Спорт и здоровый образ жизни.	2	2	0	
<b>3</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Опрос, беседа,
3.1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	0	
3.2	Основы тактики и тактической подготовки	1	1	0	
<b>4</b>	<b>Акробатика</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	Педагогическое наблюдение, практические задания
4.1	Кувырки	5	0	5	
4.2	Парные кувырки	5	0	5	
4.3	Сложные акробатические элементы	10	1	9	
4.4	Стойка на руках	5	0	5	
4.5	Мост	5	0	5	
<b>5</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	Педагогическое наблюдение, практические задания
5.1	Виды ходьбы, бега, прыжков	6		6	
5.2	Упражнения на развитие основных физических качеств	18	1	17	
<b>6</b>	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	Педагогическое наблюдение
6.1	Подвижные игры	5	0	5	
6.2	Эстафеты	5	0	5	
<b>7</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>88</b>	Педагогическое наблюдение, практические задания
7.1	Техника самостраховки и страховки соперника	2	0	2	
7.2	Стойки, передвижения и захваты	6	1	5	
7.3	Изучение приемов в борьбе в партере	40	1	39	
7.4	Изучение бросков из положения стоя	40	1	39	
<b>8</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	Педагогическое наблюдение, практические задания
8.1	Отработка тактических приемов	40	0	40	
8.2	Виды тактического ведения схватки	4	1	3	

<b>9</b>	<b>Демонстрация полученных навыков</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	Соревнования, показательные выступления
9.1	Показательные выступления	4	0	4	
9.2	Соревнования	6	0	6	
<b>10</b>	<b>Диагностика</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	практические задания, нормативы
10.1	Входная	1	0	1	
10.2	Текущая	1	0	1	
10.3	Итоговая	1	0	1	
Итого:		216	13	203	

### 3. Содержание программы 3 год обучения

Третий год обучения – это повторение пройденного материала с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Продолжается повышение скорости и темпа выполнения упражнений и приемов. Изучаются более сложные комбинации приемов, адаптированные под индивидуальный стиль каждого обучающегося. Больше внимания уделяется тактике ведения поединков.

#### 1. Раздел «Введение»

##### *1.1 Тема «Планирование деятельности на год»*

**Теория:** Цели, задачи и содержание работы в объединении на учебный год. Режим работы объединения.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** беседа о программе обучения, о перспективах на учебный год, вопросы, выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

##### *1.2 Тема «Вводный инструктаж по ТБ»*

**Теория:** Вводный инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила дорожного движения. Действия при ЧС, при терактах, правила поведения при проведении массовых мероприятий.

**Практика:** Практические задания по правилам безопасности.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** беседа о разных видах безопасности, о перспективах на учебный год, отвечают на вопросы, выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

##### *1.3 Тема «Правила техники безопасности при занятии в зале самбо»*

**Теория:** Повторение правил поведения в борцовском зале. Правила поведения при проведении разминки, при отработке приемов, во время подвижных игр.

**Практика:** Практические задания на применение правил безопасного поведения на занятиях.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся** выполнение правил поведения на всех этапах занятия, выполнение упражнений, отработка приемов.

**Основные понятия, термины по разделу:** самбо, самооборона, партер, техника безопасности, чрезвычайные ситуации, борцовский зал, борцовский ковер, маты, покрыва.

#### 2. Раздел «Здоровье и безопасность»

##### *2.1. Тема «Спорт и здоровый образ жизни»*

**Теория:** Профилактика вредных привычек. Влияние курения и алкоголя на подростковый организм. Причины возникновения этих привычек.

**Практика:** Практические задания на профилактику вредных привычек.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** беседа о вредных привычках, просмотр презентации по профилактике вредных привычек, выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

#### 3. Раздел «Теоретическая подготовка»

##### *3.1. Тема: «Влияние физических упражнений на организм спортсмена»*

**Теория:** Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Физиологические системы организма. Внешняя среда и её воздействие на организм, и жизнедеятельность человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления, признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена.

**Практика:** Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** беседа об особенностях организма, о взаимодействии с окружающей средой, анализ причин утомления организма, выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

### **3.2. Тема: «Основы тактики и тактическая подготовка»**

**Теория:** Характеристика подготовительных действий в самбо и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства в самбо. Способности, необходимые для успешного овладения техникой самбо. Виды тактики в единоборствах. Стандартные тактические ситуации. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей соревнований.

**Практика:** Беседа о способностях необходимых для успешного овладения техникой, анализ техники боя по просмотренным видеозаписям.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** беседа о необходимой подготовке самбиста, двигательная, отработка технического мастерства, просмотр видеозаписей соревнований с дальнейшим анализом технико-тактических навыков, применяемых в бою, самооценка, самоконтроль. Подвижные игры

**Основные понятия, термины по разделу:** тактическая подготовка, анатомо-морфологические особенности, утомление и переутомление, процессы возбуждения и торможения нервных клеток, восстановительные мероприятия.

## **4. Раздел «Акробатика»**

### **4.1 Тема «Кувырки»**

**Практика:** Развивающие подготовительные упражнения: перекаты по спине, перекаты с группировкой, «свечка». Выполнение кувырков вперед, назад, через плечо. Усложненные варианты кувырков: кувырок со стойки на руках, кувырок-полет через препятствие в длину и в высоту. Выполняем комбинации из различных видов кувырков.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** выполнение подготовительных и основных упражнений, самостоятельная отработка технических навыков выполнения кувырков самооценка, самоконтроль.

### **4.2 Тема «Парные кувырки»**

**Практика:** Специально подготовительные упражнения: наклоны в парах спиной друг к другу без выполнения кувырков.

Кувырки в парах: вперед и назад.

Вариант 1. Два учащихся в паре выполняют кувырки вперед и назад, как единое целое.

Вариант 2. Два учащихся в паре встают спиной друг к другу, один другого держит за руки и выполняет наклон вперед, а второй – выполняет кувырок назад, прокатываясь по спине своего.

По сравнению со вторым годом обучения эти упражнения выполняются с более высокой амплитудой и более высокой скоростью.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** отработка специальных упражнений в парах, самооценка, самоконтроль.

### **4.3 Тема «Сложные акробатические элементы»**

**Теория:** Из чего состоят сложные акробатические элементы.

**Практика:** Выполняем более сложные акробатические элементы: колесо, переворот с рук, переворот с головы, рондат, фляк. Еще добавляется сальто вперед и назад. Выполняется в тройках: двое страхуют, один выполняет. В перспективе без страховки. В перспективе выполняются различные комбинации из выученного набора акробатических элементов: колесо, рондат, фляк; колесо, переворот с рук; рондат фляк сальто назад.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** Анализ техники выполнения по шагам, повторение правил страховки, задания для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных видов страховки и техники. Игровые упражнения на формирование доверия к партнеру.

#### **4.4 Тема «Стойка на руках»**

**Теория:** Техника выполнения стойки на руках.

**Практика:** Укрепление мышц, суставов и связок рук для выполнения стойки на руках: отжимания с разными способами постановки рук, «планка». Ходьба на руках в парах: так называемые «тачки». Стойка на руках у стены, отжимания в стойке на руках у стены, ходьба на руках вдоль стены. В перспективе самостоятельная ходьба на руках.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды учебной деятельности учащихся:** задания и упражнения для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных элементов, самооценка, самоконтроль.

#### **4.5 Тема «Мост»**

**Практика:** совершенствуем умение делать гимнастический мостик из разных положений со страховкой и без страховки.

Совершенствуем умения выполнения борцовского мостика и упражнения на борцовском мосту.

Накаты на голове на переднем мостике, накаты на голове на заднем (борцовском) мостике.

Выполнение забеганий по кругу из положения упор головой в ковер. Выполнение переворотов с переднего мостика на задний и обратно. Выполняем упражнение на скорость.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** Задания и упражнения для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных элементов. Коммуникативная игра.

**Основные понятия, термины по разделу:** акробатика, страховка, кувырок, колесо, пережат, рондат, курбет, мостик, переворот, фляк, сальто, самооценка, самоконтроль.

### **5. Раздел «Общая физическая подготовка»**

#### **5.1. Тема «Виды ходьбы, бега, прыжков»**

**Практика:** Различные виды ходьбы и бега с одновременным выполнением физических упражнений, прыжков, упражнения на укрепление стоп и на ориентировку в пространстве. По сравнению со вторым годом обучения добавляются еще более сложно координационные движения

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** Задания и упражнения для освоения учащимися правильного понимания и исполнения изученных упражнений, самооценка, самоконтроль.

#### **5.2. Тема «Упражнения на развитие основных физических качеств»**

**Теория:** Физические качества. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Понятие: сила, силовая выносливость. Виды и показатели выносливости. Развитие скоростных способностей: быстроты реакции, последовательных двигательных действий в целом, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость.

**Практика:** Общие и специальные упражнения на развитие ловкости, силы, быстроты, гибкости, выносливости. Восстановительные мероприятия после напряженных тренировочных нагрузок. Применение комплексов упражнений для развития физических качеств.

По сравнению со вторым годом обучения увеличивается интенсивность выполнения упражнений.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** выполнение упражнений на гибкость, ловкость и силу, силовую выносливость, самостоятельная деятельность, самооценка, самоконтроль.

**Основные понятия, термины по разделу:** общая физическая подготовка, статические и динамические упражнения, сила, скорость, быстрота, ловкость, гибкость, комплекс упражнений.

### **6. Раздел «Подвижные игры и эстафеты»**

#### **6.1 Тема «Подвижные игры»**

**Практика:** Разновидности подвижных игр.

Ролевые игры. Демонстрация учащимися знаний правил игры.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** Подвижные игры с предметами и без предметов, выполнение правил игры.

#### **6.2 Тема «Эстафеты»**

**Практика:** Эстафеты с предметами и без предметов. Скоростно-силовые эстафеты. Эстафеты с элементами акробатики.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** Эстафеты с предметами и без предметов. Скоростно-силовые эстафеты. Эстафеты с элементами акробатики.

**Основные понятия, термины:** подвижные игры, эстафеты.

## **7. Раздел «Техническая подготовка»**

### **7.1 Тема «Изучение техники самостраховки и страховки соперника»**

**Практика:** Выполнение элементов самостраховки: падение вперед на руки, падение вперед на руки волной, падение назад, падение на бок, падение на бок и падение на спину без использования рук. Падение на бок держась за руку напарника. Отработка всех видов страховки и самостраховки во время выполнения бросков. Выполнение специальных упражнений на закрепление техники самостраховки.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** Задания на исполнение изученных видов страховки и техники. Игры на формирование доверия к партнерам.

### **7.2 Тема «Стойки, передвижения и захваты»**

**Практика:** Виды стоек, захватов в борьбе самбо. Описание оптимальной стойки. Как правильно двигаться во время борьбы. Виды захватов. Классический захват. Односторонний и разносторонний захваты. Захват за шиворот, за пояс, за спину, за рукава. Отработка взятия захватов и освобождения от захватов. Борьба за захват. Первый номер должен взять заранее известный захват, второй номер – не дает взять этот захват. Далее смена ролей. Задание выполняется с разными противниками: с более сильными, с более слабыми, с равными по силам и подготовке. После взятия захвата нужно выполнить бросок. Освобождение от захвата. Способы освобождения от захватов. Задание в парах: первый номер берет определенный захват, второй должен освободиться. Далее смена ролей. Далее смена партнеров. Напарник, держащий захват, может выполнять броски, пока второй только освобождается от захвата.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** выполнение упражнений для освоения правильного выполнения базовых положений, самооценка, самоконтроль.

### **7.3 Тема «Изучение приемов в борьбе в партере»**

**Практика:** Борьба в партере. Что это такое. Правила борьбы в партере. Разрешенные и запрещенные приемы. Изучение и отработка удержаний и уходов с них. Способы переворота соперника на удержание. Болевые приемы на руки и ноги. Как правильно сдаваться во время болевых приемов. Как правильно выполнять болевые приемы на тренировках, чтобы не навредить своему напарнику.

**Отработка удержаний:** сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, спиной к противнику. С сопротивлением и без сопротивления.

**Болевой прием «рычаг локтя»** из разных исходных положений, «узел локтя» из разных исходных положений, рычаг плеча, ущемление бицепса.

**Ущемление ахилового сухожилия,** ущемление икроножной мышцы, рычаг колена, растяжка ног. Отработка приемов без сопротивления и во время схваток в партере с полусопротивлением и полным сопротивлением.

**Переходы на болевые приемы после проведения удержания. Выполнение переходов со стойки в партер** с незамедлительным проведением болевого приема («висячка», «кувырок на колено»)

Проведение соревнований на лучшего борца в партере.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** выполнение упражнений для освоения правильного выполнения базовых положений, самооценка, самоконтроль.

### **7.4 Тема «Изучение бросков из положения стоя»**

**Практика:** Правила борьбы стоя. Броски вперед и назад, подсечки. Отработка правильной постановки ног, правильной тяги рук при выполнении бросков. Тяга резины для отработки слаженной работы всех звеньев тела: рук, ног, туловища, головы. Броски вперед: бросок через спину с классическим захватом, с захватом руки под плечо, за голову, с рукавами, бросок через бедро, передняя подножка, переворот, «мельница». Обратный бросок через спину, подхват под

одну ногу, под две ноги. Бросок через голову, упором ногой в живот.

**Броски назад:** задняя подножка, отхват, выхват одной ноги, выхват двух ног, зацеп изнутри, снаружи, посадка, бросок через грудь.

**Подсечки:** передняя, боковая, изнутри, в темп шагов

**Переход из борьбы стоя** к борьбе в партере после выполнения броска.

**Отработка приемов без сопротивления** и с полусопротивлением во время тренировочных схваток в стойке. Борьба с полным сопротивлением.

**Отработка контратак.** Тренировочные схватки. Первый номер выполняет конкретные заранее известные броски, второй – выполняет контрприемы.

**Выполнение бросков на скорость в тройках.** Один бросает, двое падают и быстро встают. Задание выполняется 20 сек, 40 сек или 60 секунд. Направленность бросков может быть разной: броски вперед, броски назад, с подъемом от ковра, без подъема, один бросок или несколько.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** наработка связок, подсечек и бросков; практический переход от защиты к контратаке, самооценка, самоконтроль.

**Основные понятия, термины по разделу:** самостраховка, стойка, захват, партер, приемы, болевые приемы, контрприемы.

## **8. Раздел «Тактическая подготовка»**

### **8.1. Тема «Виды тактического ведения схватки»**

**Практика:** Единоборства – ситуационный вид спорта. Виды тактической борьбы. Атакующая, защитная и контратакующая тактика. Стилль борьбы «силовиков», «темповиков» и «игровиков».

Сильные и слабые стороны каждого вида тактики. Умение совмещать разные стили и тактики во время одной схватки в зависимости о ситуации.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** наработка связок, подсечек и бросков; практический переход от защиты к контратаке, условные бои с противником.

### **8.2. Тема «Отработка тактических приемов»**

**Практика:** Отработка соревновательных ситуаций, возникающий в процессе борьбы: борьба в условиях ограничения пространства и времени, борьба на краю ковра, борьба в условиях ухудшения координации, борьба на фоне усталости.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** отработка технических приемов, применение тактических, практических навыков в условной борьбе.

**Основные понятия, термины по разделу:** тактика, силовики, темповики, игровики.

## **9. Раздел «Демонстрация полученных навыков»**

### **9.1. Тема «Показательные выступления»**

**Практика:** Целеполагание участников показательного выступления. Выявление особенностей и требований к участию в показательном выступлении.

**Формы занятия:** Участие в показательных выступлениях на культурно-массовых и спортивных мероприятиях.

**Виды деятельности учащихся:** составление плана подготовки к выступлению, коллективное обсуждение плана, распределение поручений, самооценка, самоконтроль.

### **9.2. Тема «Соревнования»**

**Практика:** Ознакомление с положением о соревнованиях. Целеполагание участников соревнований. Составление плана подготовки к соревнованиям, коллективное обсуждение плана. Правила техники безопасности на соревнованиях.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие,

**Виды деятельности учащихся:** участие в соревнованиях по самбо, спортивные соревнования, подведение итогов участия в соревнованиях, анализ итогов выступления на соревнованиях, обсуждение коллективных и индивидуальных достижений учащихся, постановка новых личных учебных задач. При подведении итогов учащиеся кратко характеризуют наиболее важные с их точки зрения, достигнутые результаты участия в соревновании. Выстраиваются перспективы дальнейшей деятельности.

**Основные понятия, термины по разделу:** соревнования.

## **10. Раздел «Диагностика»**

Диагностика проводится 3 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

#### **10.1. Тема: «Входная»**

**Практика:** Входная диагностика предназначена для определения начального уровня сформированности ключевых компетенций, личностных качеств учащихся.

**Формы занятия:** учебное занятие, учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** выполнения практических заданий

#### **10.2. Тема: «Текущая»**

**Практика:** Текущая диагностика осуществляется по завершению первого полугодия учебного года. В процессе текущей диагностики выявляется предметный уровень освоения изученных разделов и тем по программе, а также метапредметный и личностный уровень сформированности ключевых компетенций.

**Формы занятия:** учебное занятие, учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности учащихся:** выполнения практических заданий.

#### **10.3. Тема: «Итоговая»**

**Практика:** Итоговая диагностика проводится по завершению года обучения или реализации программы по дисциплине. Она может проходить в форме предметного тестирования, спортивно-массовых мероприятий и событий.

**Формы занятия;** учебно-тренировочное занятие, учебное занятия, занятия-соревнования

**Виды деятельности учащихся:** выполнения практических заданий.

**Основные понятия, термины по разделу:** диагностика, нормативы.

### **4. Контрольно-оценочные средства**

В течение учебного года осуществляется входной, текущий и итоговый контроль уровня подготовки учащихся по общеразвивающей программе «Самбо» по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке. Комплексный контроль проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях, используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.

Диагностика развития предметных навыков осуществляется при помощи контрольных упражнений на развитие физических и тактико-технических навыков.

В области определения уровня развития метапредметных и личностных действий используется метод педагогического наблюдения за поведением юных спортсменов на занятиях и соревнованиях и т.п.

При определении уровня развития предметных результатов применяются следующие критерии: оценка физических навыков, технической и тактической подготовки, а также проявление самостоятельности.

**Для проверки технической подготовки учащихся используются следующие упражнения:**

#### **Забегания вокруг головы на борцовском мосту.**

Исходное положение – борцовский мостик. Необходимо выполнять забегания вокруг головы. Голова должна находиться на одном месте, не вращаться влево или право. Ковра можно касаться только головой, ладонями и ступнями. Забегания выполняются в одном темпе в обе стороны.

#### **Самостраховка (падение на спину, на бок, на живот)**

По заданию педагога учащийся выполняет по очереди падение на спину, на бок, на живот. В первую очередь оценивается мягкость приземления и правильное положение звеньев тела после падения. Также оценивается высота полета.

#### **Выполнение бросков, удержаний, болевых приемов**

По заданию педагога учащийся выполняет прием. Оценивается техника выполнения приема, отсутствие ошибок по трехбалльной шкале.

## Мониторинг развития учащихся

№ п/п	Критерии	Показатели	Степень выраженности показателей	балл	Методы диагностики
<b>1 Теоретическая подготовка ребенка</b>					
1.1	Теоретические знания по программе	Соответствие теоретических знаний ребенка	<b>Низкий уровень:</b> понимает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога	1	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование, рефлексия
			<b>Средний уровень:</b> владеет изучаемым материалом, но требуются дополнительные вопросы для раскрытия темы.	2	
			<b>Высокий уровень:</b> владеет изученным материалом. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное понимание материала.	3	
1.2	Специальная терминология	Владение знаниями по специальной терминологии	<b>Низкий уровень:</b> неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения.	1	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование, рефлексия
			<b>Средний уровень:</b> владеет терминами, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Свободно оперирует терминами, может их объяснить.	3	
<b>2 Организационно-волевые личностные качества:</b>					
2.1	Терпение	Способность переносить (выдерживать) физические нагрузки в течении определенного времени, умение преодолевать трудности	<b>Низкий уровень:</b> Терпения хватает меньше чем на ½ занятия	1	Педагогическое наблюдение, упражнения
			<b>Средний уровень:</b> Терпения хватает больше чем на ½ занятия	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Терпения хватает на все занятия	3	
2.2	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	<b>Низкий уровень:</b> Волевые качества побуждаются извне	1	Педагогическое наблюдение
			<b>Средний уровень:</b> иногда самим ребенком	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Всегда самим ребенком	3	
2.3	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	<b>Низкий уровень:</b> Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне	1	Педагогическое наблюдение
			<b>Средний уровень:</b> Периодически контролирует себя сам	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Постоянно контролирует себя сам	3	
<b>3 Ориентационные качества</b>					
3.1	Самооценка	Способность оценивать свою деятельность на занятиях	<b>Низкий уровень:</b> Не умеет, не пытается оценивать свои действия, нет потребности	1	Педагогическое наблюдение, тестирование, беседа
			<b>Средний уровень:</b> С помощью педагога может оценить свои действия на занятии	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Может самостоятельно оценить свои действия на занятии	3	
3.2	Мотивация к занятиям в детском объединении	Осознанное освоение образовательной программы	<b>Низкий уровень:</b> Интересы нет	1	Педагогическое наблюдение, беседа
			<b>Средний уровень:</b> Неустойчивый интерес	2	
			Устойчивый интерес	3	
<b>4 Поведенческие качества</b>					



4.1	Конфликтность	Умение находить решение при возникновении споров	<b>Низкий уровень:</b> считает правым всегда только себя, никого не слушает	1	Педагогическое наблюдение, беседа
			<b>Средний уровень:</b> Считает правым себя, но готов пойти на уступки	2	
			<b>Высокий уровень:</b> адекватно оценивает ситуацию, умеет быстро убедить в своей правоте либо принять чужую позицию	3	
4.2	Сотрудничество	способность к сотрудничеству	<b>Низкий уровень:</b> Нет потребности	1	Педагогическое наблюдение, беседа
			<b>Средний уровень:</b> Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Проявляет позитивное отношение к сотрудничеству, планирует, договаривается, распределяет функции, оказывает взаимопомощь	3	
4.3	Лидерские качества	Способность к лидерству	<b>Низкий уровень:</b> Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить младшими товарищами.	1	Педагогическое наблюдение, беседа, проблемные ситуации
			<b>Средний уровень:</b> Может ответить на вопросы, руководить деятельностью младшей группы, если ситуация не требует принятия решений.	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Способен занять лидерскую позицию в группе, объяснить, что непонятно, ответить на вопросы детей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации.	3	
5	<b>Техническая подготовка</b>				
5.1	Борцовский мост	Умение выполнять упражнение: исходное положение «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	<b>Низкий уровень:</b> Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	1	Выполнение контрольных упражнений
			<b>Средний уровень:</b> Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	3	
5.2	Самостраховка	Владение техникой самостраховки и (падение на спину, на бок, на живот)	<b>Низкий уровень:</b> Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	1	Выполнение контрольных упражнений
			<b>Средний уровень:</b> Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	3	
5.3	Техника самбо из всех основных классификационных групп	Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний)	<b>Низкий уровень:</b> Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	1	Выполнение контрольных упражнений
			<b>Средний уровень:</b> Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Демонстрация без ошибок с названием приемов	3	

**Для оценки уровня физической подготовки учащихся используются следующие упражнения:**

Бег 60 метров – для проверки скоростных качеств

Бег 500 метров – для проверки выносливости

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – для проверки силовых качеств

Подъем туловища, лежа на спине за 11 с и прыжок в длину с места – для проверки скоростно-силовых качеств

**Нормативные показатели предметной подготовки учащихся**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)																	
	Мальчики									Девочки								
	Год обучения																	
	1			2			3			1			2			3		
	Оценки																	
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
Бег 60 м (сек)	11,8	12,1	12,5	11,6	11,9	12,3	11,5	11,8	12,2	12,2	12,5	13	12	12,3	12,7	11,9	12,2	12,5
Бег на 500 (сек)	125	130	135	115	120	125	110	115	120	145	150	155	135	140	145	125	130	135
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	2	1	0	5	3	1	10	5	3									
Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз)										7	5	3	10	8	6	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	8	5	20	14	8	30	20	10	5	3	1	7	5	3	10	8	5
Подъем туловища лежа на спине за 11 с (раз)	10	9	8	11	10	9	11	10	9	8	7	6	10	8	7	11	9	8
Прыжок в длину с места (см)	145	140	135	175	165	155	200	190	180	140	130	120	165	155	145	190	180	170

Оцениваются уровни освоения теоретических знаний и практических умений по трехбалльной шкале: 1 балл - низкий уровень, 2 балла – средний уровень, 3 балла – высокий уровень.

#### Общий анализ результатов учащихся по мониторингу

Физический		Технический		Личностный		Теоретический	
баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	Уровень
18	Высокий	9	Высокий	24	Высокий	6	Высокий
12	Средний	6	Средний	16	Средний	4	Средний
6	Низкий	3	Низкий	8	Низкий	2	Низкий

#### 5. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение общеразвивающей программы «Самбо» осуществляет педагог дополнительного образования Абдуллин Руслан Мансурович: мастер спорта по борьбе самбо и дзюдо, неоднократный чемпион и призер Сибирского Федерального округа по борьбе самбо, чемпион и призер Азиатской части России по борьбе самбо, призер Чемпионата России среди студентов.

Место проведения занятий – оборудованный учебный кабинет.

Материально-техническая база: маты ППЭ, покрывало для матов, резиновый мяч, самбовка, скамейки.

Технические средства обучения – ноутбук, видео материалы выступлений спортсменов.

### Перечень информационных ресурсов:

- Федерация борьбы самбо: <http://www.sambo.ru>
- Федерация самбо и дзюдо города Омска: <http://sambo-judo55.ru/>

### Список литературы для педагогов :

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р.
4. Методические рекомендации по реализации «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации. Москва-2017.
5. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2013. - 305 с.
6. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов 10-12 лет [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Е. Курицына. - Электрон. дан. - Омск, 2012.
7. Гаткин Е. Я. Все о самбо; АСТ, Астрель, ВКТ, 2008. - 352 с.
8. Гулевич, Д.И.; Звягинцев, Г.Н. Борьба САМБО; М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2010. - 176 с.
9. Личностно-ориентированная технология начальной подготовки самбистов 10-12 лет : автореф. дис. . канд. пед. наук / С. А. Носков. - М., 2015. - 23 с.
10. Психолого-педагогический отбор борцов-самбистов на этапе начальной подготовки в школу олимпийского резерва : автореф. дис. ... канд. пед. наук : / Е. П. Хмельёва. - М., 2015. - 24 с.
11. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
12. Турин, Л.Б. Самбо: Учебно-наглядное пособие; М.: Физкультура и спорт, 1978. - 659 с.
13. Федоткин, С.Н. Это – самбо. Практический курс самообороны; М.: Эксмо, 2009. - 208 с.
14. Харлампиев, А. Борьба самбо; М.: Физкультура и спорт, 1997. - 308 с.
15. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 990 с.
16. Шабето, М. Ф. Боевое самбо / М.Ф. Шабето. - М.: Современное слово, 2009. - 448 с.
17. Шестаков В.Б. Самбо - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учеб. пособие для студентов вузов по направлению 034300 (62) - Физ. культура/ В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. Ф. В. Емельяненко.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 224 с.
18. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; Феникс, 2006. - 160 с.
19. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс, 2006. - 240 с.
20. Шулика, Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. - М.: Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 224 с.

### Список литературы для родителей и учащихся:

1. Рудман Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов / Д.Рудман
2. Рудман Д. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 1 / Д.Рудман
3. Рудман Д. Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 2 / Д.Рудман

# ПРОЕКТ договора о сетевом взаимодействии и сотрудничестве

г. Омск

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Омска «Центр развития творчества «Дом пионеров», именуемое в дальнейшем Центр, в лице \_\_\_\_\_, действующего на основании \_\_\_\_\_, с одной стороны, и учреждение (культуры, спорта, колледж, вуз и др.) именуемое в дальнейшем «Учреждение», в лице \_\_\_\_\_, действующего на основании \_\_\_\_\_ с другой стороны, далее именуемые совместно «Стороны», «Партнеры», в рамках сетевого взаимодействия с целью развития дополнительного образования обучающихся, обеспечения их профессиональной ориентации, реализации личностной индивидуальной образовательной траектории, с целью кооперации инфраструктурных, материально-технических, кадровых и интеллектуальных ресурсов для эффективной реализации и доступности образовательных программ, стимулирования грантовой и иной поддержки, выявления, развития и поддержки талантливых детей; разработки, апробации и внедрения новых подходов, методов и технологий для обеспечения духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания детей и молодежи на основе традиций и ценностей культуры Отечества; разработки и апробации сетевого взаимодействия образовательных организаций, образовательных систем и партнеров, заключили настоящий Договор о нижеследующем:

## 1. Предмет договора

1.1. Стороны договариваются о сетевом взаимодействии для решения следующих задач:

- решение задач организации совместной реализации неаудиторной части основной общеобразовательной программы обучающихся Центра;
- построение образовательного процесса с использованием лучших практик общего, дополнительного и профессионального образования;
- вовлечение в образовательный процесс сообщество экспертов и специалистов, сфера деятельности которых связана с соответствующей предметной областью и обладающих необходимым уровнем навыков и компетенций;
- формирование системы взаимного информирования обучающихся о деятельности партнеров;
- улучшения качества оказания услуг с целью получения более высоких нормативов финансирования задания учредителя.

В рамках ведения сетевого взаимодействия стороны:

· содействуют друг другу в ведении основной деятельности партнера по договору, с целью реализации Центром образовательных программ для обучающихся и ведения деятельности по дополнительному образованию детей, обеспечению индивидуальных образовательных траекторий каждому обучающемуся при содействии Учреждения, а также с целью ведения Учреждением своей основной уставной деятельности на высоком уровне качества, при содействии Центра (*примечание: выбор того или иного варианта зависит от того, является ли партнером Центра образовательное учреждение, которое имеет лицензию на ведение образовательной деятельности, может непосредственно участвовать в ведении такой деятельности, имеет обучающихся и т.п., либо же партнером Центра является учреждение иной сферы, не имеющее правовых возможностей (лицензии) для самостоятельной реализации образовательной программы.*);

□ содействуют друг другу в ведении либо совместно ведут внебюджетную деятельность, содействуют друг другу в оказании либо совместно оказывают в рамках данной деятельности услуги и выполняют работы, с учетом учредительных документов партнеров по договору, в том числе содействуют друг другу в участии либо совместно участвуют в конкурсах

на право выполнения работ, оказания услуг для государственных (муниципальных) нужд, на право получения грантовой поддержки и иной финансовой и материальной помощи,

- содействуют друг другу в привлечении грантов и иных безвозмездных поступлений,
- предоставляют работникам условия работы по основному месту работы, позволяющие другой стороне договора привлекать их для ведения собственной деятельности по гражданско-правовым договорам либо трудовым договорам о работе по совместительству,
- взаимно предоставляют друг другу право пользования имуществом в установленных законом пределах,
- содействуют информационному обеспечению деятельности партнера по договору, представляют его интересы в согласованном порядке.

1.2. Настоящий договор является рамочным, т.е. определяющим структуру, принципы и общие правила отношений сторон. В процессе сетевого взаимодействия и в рамках настоящего договора стороны дополнительно заключают договоры и соглашения, предусматривающие детальные условия

и процедуры взаимодействия сторон. Такие дополнительные договоры и соглашения становятся неотъемлемой частью настоящего договора и должны содержать ссылку на него.

1.3. В своей деятельности стороны не ставят задач извлечения прибыли, либо ведут деятельность по привлечению дополнительных финансовых и материальных ресурсов для обеспечения ведения совместной деятельности сторон и качественного ее совершенствования в строгом соответствии с нормами законодательства о возможностях ведения внебюджетной деятельности партнеров и положениями учредительных документов. Все дополнительно привлекаемые финансовые и материальные средства расходуются на уставную деятельность сторон.

1.4. Стороны обеспечивают следующие стандарты качества совместного ведения образовательной деятельности:

---

*(примечание: в договоре могут быть определены требования к образовательной деятельности сторон, например, посредством ссылки на федеральные государственные образовательные стандарты и требования, нормативно определенные требования к процессу оказания услуги, к примеру, санитарно-гигиенические, иные требования. При отсутствии федеральных государственных стандартов и требований и региональных и муниципальных стандартов качества, стороны могут самостоятельно определить такие стандарты качества, предусмотрев их в приложении к договору или в дополнительном соглашении.)*

В случае осуществления образовательной деятельности Стороны гарантируют наличие соответствующей лицензии.

Центр обеспечивает следующие стандарты качества ведения образовательной деятельности при содействии Учреждения:

---

Центр гарантирует наличие лицензии на ведение образовательной деятельности.

*(примечание: данный вариант формулировки используется в случае, если партнером Центра является не образовательное учреждение, которое не может вести образовательную деятельность самостоятельно)*

Стороны обеспечивают следующие стандарты совместного ведения деятельности:

*(примечание: в договоре могут быть определены требования к деятельности сторон, например, требования к открытости деятельности сторон и публичной отчетности о такой деятельности, требования к подготовке кадров, задействованных в ведении совместной деятельности, и иные требования)*

1.5. Стороны обеспечивают соответствие совместной деятельности законодательным требованиям. Каждый партнер гарантирует наличие правовых возможностей для выполнения взятых на себя обязательств, предоставления финансирования, кадрового обеспечения, наличие необходимых разрешительных документов (лицензии, разрешения собственника имущества в случае предоставления имущества в пользование другой стороне) и иных обстоятельств, обеспечивающих законность деятельности стороны.

## 2. Права и обязанности сторон

2.1. Стороны при ведении образовательной деятельности вправе передавать реализацию части образовательной программы другой стороне по настоящему договору. Учреждение содействует Центру в ведении образовательной деятельности по предоставлению дополнительного образования детей.

*(примечание: выбор того или иного варианта зависит от того, является ли партнером Центра образовательное учреждение, которое имеет лицензию на ведение образовательной деятельности, может непосредственно участвовать в ведении такой деятельности, имеет обучающихся и т.п., либо же партнером Центра является учреждение иной сферы, не имеющее правовых возможностей для самостоятельной реализации образовательной программы).*

Реализация части образовательной программы передается по дополнительному договору сторон, в котором определяется порядок взаимодействия сторон по поводу такой реализации, решаются вопросы финансирования указанной деятельности, а также определяются иные вопросы взаимодействия. Стороны самостоятельно обеспечивают соответствие данной деятельности законодательству Российской Федерации, в частности, требованиям о лицензировании образовательной деятельности.

Реализация части общеобразовательной программы может финансироваться Учреждением за свой счет. В таком случае отношения сторон оформляются дополнительным договором безвозмездного оказания услуг, в котором определяются требования к видам, качеству, количеству оказываемых образовательных услуг.

Реализация части общеобразовательной программы может финансироваться Центром, посредством заключения с Учреждением договора об оказании образовательных услуг и оплаты по данному договору. В данном случае отношения сторон оформляются дополнительным договором возмездного оказания услуг, в котором определяются требования к видам, качеству, количеству оказываемых образовательных услуг, а также к размерам, срокам, порядку оплаты услуг Учреждения.

Учреждение может содействовать Центру в реализации части основной общеобразовательной программы в части внеурочной деятельности обучающихся. Учреждение в определенном дополнительном соглашении порядке может обеспечивать Центру кадровое и консультационное содействие. Стороны самостоятельно обеспечивают соответствие деятельности законодательству Российской Федерации, в частности, требованиям о лицензировании образовательной деятельности.

Содействие Учреждения Центру осуществляется на условиях и в порядке, определенном заключаемым сторонами дополнительным соглашением. Деятельность сторон может финансироваться как каждым партнером за свой счет, на основании договора о безвозмездном оказании услуг, так и за счет Центра по возмездному договору об оказании услуг Учреждением. *(примечание: выбор того или иного варианта зависит от того, является ли партнером Центра образовательное учреждение, которое имеет лицензию на ведение*

*образовательной деятельности, может непосредственно участвовать в ведении такой деятельности, имеет обучающихся и т.п., либо же партнером Центра является учреждение иной сферы, не имеющее правовых возможностей для самостоятельной реализации образовательной программы)*

2.2. Стороны содействуют друг другу в ведении либо совместно ведут внебюджетную деятельность в порядке и на условиях, определенных дополнительным договором о совместном ведении приносящей доход деятельности. Данный дополнительный договор должен определять виды осуществляемой деятельности (выполнение работ, оказание услуг, иная деятельность), обязательства сторон по финансовому, кадровому, материально-техническому обеспечению деятельности, порядок оформления отношений с третьими лицами, порядок распределения полученного дохода, ответственность сторон по договору.

2.3. Стороны содействуют друг другу в привлечении и иных безвозмездных поступлений посредством предоставления информационной поддержки,

консультационных услуг в порядке, определенном дополнительным договором сторон.

2.4. Стороны обеспечивают взаимное содействие в вопросах кадрового обеспечения деятельности партнера по настоящему договору.

Стороны обязуются при поступлении запроса о необходимости привлечения соответствующих специалистов от партнера по договору довести информацию о поиске партнером исполнителя соответствующей квалификации до своих работников.

Запрос направляется в письменной форме, с указанием требуемой квалификации работника, предполагаемых сроков и режима привлечения работника к работе, а также условий оформления с ним правовых отношений (трудовой договор по совместительству, гражданско-правовой договор).

В случае согласия работника стороны договора заключить соответствующий договор с партнером по договору, проводятся переговоры с целью обеспечения наилучшего использования рабочего времени работника по основному месту работы с тем, чтобы установленный по основному месту работы режим работы позволял работнику одновременно с этим вести деятельность по трудовому договору по совместительству, гражданско-правовому договору для реализации задач партнера по договору.

2.5. В ходе ведения совместной деятельности стороны взаимно используют имущество друг друга.

Использование имущества осуществляется с соблюдением требований и процедур, установленных законодательством Российской Федерации, на основании дополнительных договоров аренды имущества либо безвозмездного пользования имуществом, определяющих порядок, пределы, условия пользования имуществом в каждом конкретном случае.

Сторона, передающая имущество в пользование партнеру по договору, несет ответственность за законность такой передачи, в частности, самостоятельно обеспечивает получение согласия учредителя на распоряжение имуществом, экспертной оценки последствий договора для обеспечения образования, воспитания, развития, отдыха и оздоровления детей, соблюдение иных необходимых процедур.

Стороны, используя помещения, оборудование, иное имущество партнера по договору, обеспечивают сохранность имущества с учетом естественного износа, а также гарантируют целевое использование имущества в случае, если цели предоставления имущества были указаны в дополнительном договоре о его предоставлении в пользование.

2.6. Стороны содействуют информационному обеспечению деятельности партнера по договору. Конкретные обязанности сторон могут быть установлены дополнительными договорами.

2.7. Стороны содействуют научному и учебно-методическому, консультационному обеспечению деятельности партнера по договору. Конкретные обязанности сторон могут быть установлены дополнительными договорами.

2.8. Стороны представляют интересы партнера перед третьими лицами, действуют от имени и по поручению партнера по договору в порядке и на условиях, определенных дополнительными договорами.

### 3. Иные условия

3.1. Договор вступает в силу с момента подписания настоящего Договора и действует до \_\_\_\_\_.

*(примечание: может быть установлен конкретный срок прекращения действия договора, либо договор может быть заключен на неопределенный срок. В случае заключения договора на неопределенный срок необходимо указать условия прекращения действия договора, например, договор прекращается при получении стороной по договору от своего партнера уведомления о намерении прекратить действие договора с определенной даты (период уведомления должен быть достаточным для другой стороной, чтобы последняя могла завершить неоконченные действия (программы, работы, услуги). Может также быть предусмотрено, что договор заключается на определенный срок, например, на год, при этом договор считается продленным на следующий срок на тех же условиях, если ни одна из сторон не уведомит в письменной форме другую сторону за, к примеру, три месяца до дня окончания договора о его прекращении)*

- 3.2. Стороны обязуются добросовестно исполнять принятые на себя обязательства по настоящему Договору, а также нести ответственность за неисполнение настоящего Договора и заключенных для его реализации дополнительных договоров.
- 3.3. Изменения и дополнения к настоящему Договору заключаются в письменной форме.
- 3.4. Договор составлен в \_\_\_\_\_ экземплярах, по одному для каждой из сторон.

#### **4. Адреса и реквизиты сторон:**

Центр

Учреждение-партнёр