

ОБЛАСТНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НУЖДАЮЩИХСЯ ВДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ
«КЛЮКВИНСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»
КУРСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2024 года

Введена в действие приказом N 77
от «30» августа 2024 года
Директор ОКОУ «Клюквинская школа-интернат»
А.П.Беликов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« Самбо »**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст учащихся: 6,5-14 лет
Объем программы: 102 часа
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования

Курск 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
	1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
	1.1.1.	НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА
	1.1.2.	НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ
	1.1.3.	АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ
	1.1.4.	ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ
	1.1.5.	АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ
	1.1.6.	ОБЪЕМ И СРОКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
	1.1.7.	УСЛОВИЯ НАБОРА
	1.1.8.	ЯЗЫК, ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ
	1.1.9.	РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ
	1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ
	1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
	1.3.1.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН
	1.3.2.	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
	1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
	2.1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
	2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
	2.3.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
	2.4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
	2.5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
	2.6.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ
3	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	
4	ПРИЛОЖЕНИЯ	
	4.1.	КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» является программой физкультурно-спортивной направленности, которая предусматривает обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся, в занятиях физическими упражнениями, спортом.

1.1.1. Нормативно-правовая база.

Образовательная деятельность по данной программе регулируется нормативно-правовыми документами:

- ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012, № 273 – ФЗ.
- ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся от 31.07.2020 г., № 304-ФЗ.
- Указ Президента РФ № 474 от 21.07.2020 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. №28)
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. N 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629)
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
- Паспорт федерального проекта «Цифровая образовательная среда» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» от 18.2018 г., № 85-ФЗ;
- Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации» от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО (в ред. от 14.12.2020 г. №113-ЗКО)
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 14.12.2023 г. №1-2196 «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устав ОКОУ «Клюквинская школа-интернат»;
- Положение о дополнительном образовании в ОКОУ «Клюквинская школа-интернат».

1.1.2. Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее - программа) является программой физкультурно-спортивной направленности стартового уровня освоения.

1.1.3. Актуальность программы:

Актуальность программы: Самбо - один из популярнейших видов спорта. Данный вид спорта имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, что подтверждается решением Коллегии Госкомспорта России, которая приняла решение признать борьбу самбо приоритетным национальным видом спорта. Для наибольшей популяризации данного вида спорта предлагается введение борьбы в общеобразовательных школах в системе дополнительного образования детей разного возраста. В связи с этим была разработана настоящая программа. При работе над ней учитывались требования комплексных программ для школ Олимпийского резерва по борьбе самбо и дзюдо. Выбор данного вида борьбы «самбо» – определился популярностью его в районе, городе, учебно-материальной базой и подготовленностью самого преподавателя. Работа по данному направлению предусматривает проведение серьезной работы по изучению и совершенствованию характерных для самбо технических навыков и двигательных способностей учащихся в данном возрасте, также регулярное проведение районных и городских первенств, товарищеских встреч с

командами других школ, муниципальных турниров и соревнований. Осваивая приемы самбо, взаимодействуя друг с другом, обучаемые учатся уважать и понимать партнера. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия общим интересам. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, чёткости выполнения приемов, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

1.1.4. Отличительные особенности программы:

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

1.1.5. Адресат программы:

Данная программа составлена для учащихся 6,5-14 лет. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в объединении физкультурно-спортивной направленности).

1.1.6. Объем и срок реализации программы:

Начало реализации программы Количество учебных часов, запланированных на период обучения- 102 часа. Группа детей занимается три раза в неделю по 1 часу.

1.1.7. Условия набора:

В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.1.8. Язык, формы обучения и виды занятий по программе.

Преподавание ведется на русском языке.

Форма занятий – групповая, индивидуальная. Виды занятий: теоретические, практические, комбинированные занятия. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП, подвижные игры, приемы самбо. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

- Соревнование. Регулярно проводятся различные личные и командные соревнования. Данная форма работы в объединениях позволяет проводить оперативный мониторинг текущей успеваемости детей, вносит разнообразие в учебный процесс.

- Зачетные занятия. Материально-техническое оснащение программы Специально – оборудованное помещение, борцовский ковер, протекторы на стены, резиновые жгуты и петли, куклы для бросков, свисток, секундомер. Кадровое обеспечение программы: для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, который имеет образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей». Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения: На спортивно-оздоровительном этапе подготовки в основном используется игровой метод обучения, не требующий большой физической отдачи от юных спортсменов, что позволяет привлечь большое количество школьников и сделать занятия более эмоциональные. По окончании каждого года проводится тестирование по комплексу упражнений, отвечающих как школьным требованиям, так и требованиям спортивной школы в данном возрасте.

Реализация образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. В соответствии со статьей 13 Федерального закона об образовании от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» при реализации образовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. В определенных случаях школа вправе осуществлять реализацию ДОП с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно- образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через сеть «Интернет».

1.1.9. Режим занятий:

Занятия группы проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу

1.2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - физическое развитие личности посредством самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить детей основам спортивного мастерства самбо;
- познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1.Учебно-тематический план – 102 часа

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	0	1	Контрольные нормативы по ОФП; технике. Тесты по теории. Промежуточная аттестация.
2	Теоретическая подготовка	4	0	4	
3	Техническая подготовка. Самбо – введение.	0	19	19	
4	Техническая подготовка. Изучение приёмов в положении лёжа	0	19	19	
5	Техническая подготовка. Броски	0	19	19	
6	Общеспортивная подготовка. Гимнастические упражнения	0	17	17	
7	Общеспортивная подготовка. Акробатические упражнения	0	14	14	
8	Общеспортивная подготовка. Легкоатлетические упражнения	0	6	6	

9	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация	0	4	4	
Итого объем программы		5	97	102	

1.3.2. Содержание учебного плана.

Тема 1. Вводное занятие.

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо.

Тема 2. Теоретическая подготовка (4 часа)

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Техника безопасности на спортивных соревнованиях. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.

Тема 3. Техническая подготовка. Самбо-введение (19 часов)

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Тема 4. Техническая подготовка. Изучение приёмов в положении лёжа (19 часов)

Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Тема 5. Техническая подготовка. Броски (19 часов)

Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Тема 6. Общефизическая подготовка. Гимнастические упражнения (17 часов)

Общеразвивающие упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава,

туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), палками. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости.

Тема 7. Общефизическая подготовка. Акробатические упражнения (14 часов)

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки; кувырки; гимнастический мост.

Тема 8. Общефизическая подготовка. Легкоатлетические упражнения (6 часов)

Равномерный бег. Бег с ускорением. Варианты челночный бега. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Тема 9. Контрольные упражнения и соревнования (4 часа)

Контрольные тесты и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных схваток. Устранение ошибок.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека.

В ходе реализации программы, учащиеся получают следующие предметные результаты:

1. Теоретическая подготовка ребенка:

- знать теоретические знания;
- владеть специальной терминологией;
- знать тактику, правила борьбы самбо;
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо.

2. Практическая подготовка ребенка:

- применять практические умения и навыки, предусмотренные программой;
- выполнять технические приемы индивидуально и в группах;
- уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником);

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество уч. недель	Количество уч. дней	Количество уч. часов	Режим занятий
Первый	20.09.2024	по приказу министерства образования и науки Курской области	34	102	102	3 занятия в неделю

2.2. Условия реализации программы

Материально–техническое обеспечение программы

Результат реализации программы «Самбо» во многом зависит от подготовки помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования.

Необходимо учебное оборудование, которое должно соответствовать санитарным требованиям, нормам и правилам техники безопасности работы.

Помещение для занятий должно быть светлым, сухим, проветриваемым, теплым и по объёму и размерам полезной площади соответствовать числу занимающихся обучающихся.

№	Наименование материально-технического ресурса	Характеристика (уточнение)
<i>Помещение для занятий</i>		
1	учебное помещение	– Зал с татами.
<i>Оборудование</i>		
2	спортивное оборудование	– Гири спортивные, манекен тренировочный, турник навесной для гимнастической стенки, канат, кимоно для занятий самбо.
3	мебель для хранения	– шкафы и стеллажи для хранения формы, спортивного инвентаря.

Информационное обеспечение:

1. «Тактика борьбы самбо» А.А. Харлампиев 1958 г.
2. «Самозащита без оружия (Самбо)» А.А. Харлампиев.

3. Система САМБО А.А. Харлампиев.
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
6. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
7. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. «Боевые искусства Востока».
9. «Борьба самбо» А.А. Харлампиев (издание 3-е 1956 г.)
10. «Борьба Самбо» А.А. Харлампиев 1949 г.
11. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. –М.: «Просвещение», 1976.
12. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. –109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
13. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа. -М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. -208с.- (Бка учителя начальной школы).
14. Красикова И.С, «Физкультура и спорт»; №3) 10.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей.
15. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель,2009. - 185 с.
16. «Боевые искусства Востока», Православный взгляд. М., «Русский Хронографъ», 2003 год. 9. Правила соревнований «Рукопашный бой», М.», « Советский спорт», 2003. 17. «Сто уроков борьбы САМБО», М.
- 17.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования. Квалификация педагогического работника должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования".

Педагог должен обладать достаточным практическим опытом, знаниями, умениями в соответствии с целевыми установками данной программы. Умения педагога должны быть направлены на изучение основ обработки и редактирования аудио- и видеoinформации, полученной путем аудиозаписи, а также фото- и видеосъемки, в том числе, в целях обеспечения деятельности средств массовой информации

Педагог, реализующий данную программу, должен обладать компетенциями, определенными в профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

2.3. Оценочные материалы

Система оценки результатов освоения программы представляет собой оценку физических качеств в зависимости от пола и веса воспитанников:

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Юноши			Девушки		
				вес. кат. до 38 кг	вес. кат. до 50 кг	вес. кат. св 50 кг	вес. кат до 34 кг	вес. кат до 43 кг	вес. кат. св 43 кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	11,2	11,0	11,4	11,6	11,4	11,9
			2	11,5	11,3	11,7	11,9	11,7	12,1
			1	11,8	11,6	12,0	12,2	12,0	12,4
2.	Выносливость	Бег на 500 м, мин.	3	1,55	2,00	2,10	2,10	2,25	2,30
			2	2,00	2,10	2,20	2,20	2,30	2,35
			1	2,05	2,15	2,25	2,25	2,35	2,45
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (юноши из виса, девушки из виса лежа), раз	3	6	6	5	15	15	10
			2	4	4	3	10	10	6
			1	2	2	1	7	7	2
4.	Скоростно- силовые качества	Подъем туловища лежа на спине (юноши -10 раз, девушки -8 раз), сек.	3	9,0	10,0	11,0	9,0	10,0	11,0
			2	10,0	11,0	12,0	10,0	11,0	12,0
			1	11,0	12,0	13,0	11,0	12,0	13,0
5.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	150	150	150	145	145	145
			2	140	140	140	135	135	135
			1	130	130	130	125	125	125
6.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	20	17	12	15	15	10
			2	15	13	8	10	10	5
			1	10	9	4	5	5	1

7.	Координация	Челночный бег 3х10 метров, сек.	3	8,6	8,6	8,8	8,8	8,8	9,0
			2	8,8	8,8	9,0	9,0	9,0	9,2
			1	9,0	9,0	9,2	9,2	9,2	9,4

2.4.Рабочая программа воспитания

1. Пояснительная записка

Программа воспитания разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» физкультурно-спортивной направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися и может быть дополнена в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Формы работы: индивидуальные и групповые.

Формы деятельности: беседы, квесты, спортивные игры, встречи с интересными людьми.

2. Цель и задачи

Цель: формирование активной, физически развитой личности обучающегося путём создание единого образовательного пространства в условиях современных информационных технологий.

Задачи:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- научить детей работать в группе, обсуждать различные вопросы, работать с различными источниками информации;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Формы и методы воспитания

Направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое направление.
2. Учебно-познавательная деятельность.
3. Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.
4. Психолого-педагогическое сопровождение.
5. Работа с родителями.

Гражданско-патриотическое направление:

Цели:

1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного города; 2) обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Задачи:

- 1) формировать у учащихся культуру миропонимания;
- 2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём; 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Беседа: «Что вы хотите от жизни?»	руководитель
2	Беседа: «Семья в жизни человека»	руководитель
4	Беседы с представителями правоохранительных органов об ответственности учащихся за правонарушения.	руководитель, инспектор ПДН
5	Беседы о борьбе с террором.	руководитель
6	Дискуссия на тему: «Я имею право на...»	руководитель
7	«Встреча поколений» - мероприятия в честь Дня Победы.	руководитель, актив группы

Учебно-познавательная деятельность:

Цель:

1) оказание помощи ученикам в развитии в себе способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно; 2) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора. **Задачи:**

1) определить круг реальных учебных возможностей ученика; 2) создать условия для подтверждения учащихся в интеллектуальном и физическом развитии; 3) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Изучение результативности деятельности членов старшей группы за предыдущий учебный год для организации коррекционной работы.	руководитель
2	Сотрудничество с учителями-предметниками по изучению индивидуальных возможностей интеллектуальной и физической деятельности каждого учащегося.	руководитель

3	Контроль за успеваемостью учащихся группы	руководитель
4	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	руководитель
5	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	руководитель
6	Принимать активное участие в предметной неделе физической культуры.	руководитель

Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:

Цель:

использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

Задачи:

1) знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации; 2) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Беседы по пожарной безопасности.	руководитель
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	руководитель
3	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	руководитель
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	руководитель
5	Участие в соревнованиях по различным видам спорта.	руководитель
6	Беседа: «Диеты, лечебное питание, голодание, пост».	руководитель, фельдшер
7	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	руководитель

Психолого-педагогическое сопровождение:**Цель:**

создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

Задачи:

1) изучать личность ребёнка; 2) учитывать в работе черты характера и подбирать соответствующие методы работы; 3) поддерживать связь и взаимодействие в работе с учителями, родителями.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Индивидуальные беседы с учащимися.	руководитель
2	Посещение семей учащихся.	руководитель
3	Изучение уровня воспитанности учащихся.	руководитель
4	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	руководитель
5	Организационное собрание. Выборы актива группы.	руководитель
6	Беседа: «Что значит – человек состоялся?»	руководитель
7	Беседа «Как бороться с конфликтами»	руководитель

Работа с родителями:**Цель:**

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Задачи:

1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;
2) организация психолого-педагогического просвещения родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций, бесед; 3) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Работа с родительским активом.	руководитель

2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	руководитель
3	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	руководитель
4	Индивидуальные беседы и консультации.	руководитель

Законы жизни в коллективе.

1. Учись честно говорить о своих ошибках.
2. Будь объективным к себе и другим.
3. Учись слушать и слышать, смотреть и видеть.
4. Учись понимать и делать выводы.
5. Умей сопереживать.

6. Проявляй терпение и терпимость.

Изучение личности обучающегося (диагностика и мониторинг).

1. Изучение условий проживания школьников.
2. Изучение состояния здоровья детей (наблюдение на занятиях за состоянием здоровья обучающихся), помощь в организации и проведении медицинских осмотров.
3. Мониторинг результатов учебной деятельности обучающихся

Профилактическая и коррекционная работа.

1. Обеспечение санитарно-гигиенических требований к учебному помещению.
2. Организация дежурства в группе.
3. Контроль наличия второй (сменной) обуви у обучающихся.
4. Беседы по профилактике травматизма и инфекционных заболеваний.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Организационное собрание. Выборы актива группы. Работа с родительским активом	беседа	Фото- и видеоматериалы
2	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	беседа, тестирование	Фото- и видеоматериалы
3	«Чего вы хотите от жизни?»	беседа	Фото- и видеоматериалы
4	Участие в соревнованиях по различным видам спорта.	мероприятие	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей, заметка на сайте школы
5	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	беседа	Фото- и видеоматериалы
6	«Профилактика простудных заболеваний, личная гигиена и режим дня. Беседа о вреде курения, алкоголя, наркотиков »	беседа	Фото- и видеоматериалы
7	Напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	беседа	Фото- и видеоматериалы
8	Подведение итогов года, индивидуальные беседы и консультации.	беседа	Фото- и видеоматериалы

2.5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные методы и приёмы:

словесный - команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (лекции и беседы);

наглядный - показ тренера, фото и видеопокказ (виды показа: целостный, фрагментарный)

практический - целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений), игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

ориентировочной помощи - зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (свисток, счет).

2.6.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ.

Формы контроля:

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Оценка освоения программы оценивается два раза в год: январь, май (промежуточные аттестации).

Формы подведения итогов:

- зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

Средства:

- основные - без предмета (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, акробатические элементы, партерные движения), с предметами (броски, переброски, отбивы, ловли, перехваты, передачи, перекаты, змейки, перетягивания);
- вспомогательные - спортивные (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки);
- восстановительные - психологические (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция), гигиенические (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры), педагогические (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для детей:

- «Тактика борьбы самбо» А.А. Харлампиев 1958 г.
«Самозащита без оружия (Самбо)» А.А. Харлампиев.
Система САМБО А.А. Харлампиев.
Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил.
+ цв. приложения, 32 с.
Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
«Боевые искусства Востока».

Литература для преподавателя:

1. «Борьба самбо» А.А. Харлампиев (издание 3-е 1956 г.)
2. «Борьба Самбо» А.А. Харлампиев 1949 г.
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. -208с.- (Бка учителя начальной школы).
6. Красикова И.С, «Физкультура и спорт»; №3) 10.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей.
7. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель,2009. - 185 с.
8. «Боевые искусства Востока», Православный взгляд. М., «Русский Хронографъ», 2003 год. 9. Правила соревнований «Рукопашный бой», М.), « Советский спорт», 2003. 17. «Сто уроков борьбы САМБО», М.

Приложение1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДООП « САМБО»

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата план	Дата факт
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Правила поведения в спортивном зале	1		
2	Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром.	1		
3	Запрещённые действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.	1		
4	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	2		
5	Специально-подготовительные упражнения Самбо.	2		
6	Специально-подготовительные упражнения Самбо.	2		
7	Специально-подготовительные упражнения Самбо.	2		
8	Приёмы самоотраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	2		
9	Приёмы самоотраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	2		
10	Приёмы самоотраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	2		
11	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	2		
12	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	2		
13	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	2		
14	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	2		
15	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	2		
16	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	2		
17	Техническая подготовка. Изучение приёмов в положении лёжа	2		
18	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	2		
19	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	2		
20	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	2		
21	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	2		
22	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	2		
23	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	2		
24	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	2		
25	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	2		
26	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	2		

27	Техническая подготовка. Броски	1		
28	Техническая подготовка. Броски	1		
29	Техническая подготовка. Броски	1		
30	Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		
31	Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		
32	Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		
33	Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		
34	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	2		
35	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	2		
36	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	2		
37	Общездоровьесберегающая подготовка. Гимнастические упражнения	2		
38	Общеразвивающие упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.	2		
39	Общеразвивающие упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.	2		
40	Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), палками.	2		
41	Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), палками. Строевые упражнения.	2		
42	Упражнения для развития гибкости.	2		
43	Общездоровьесберегающая подготовка. Акробатические упражнения	2		
44	Общездоровьесберегающая подготовка. Акробатические упражнения	2		
45	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки; кувырки; гимнастический мост.	1		
46	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки; кувырки; гимнастический мост.	1		
47	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки; кувырки; гимнастический мост.	1		
48	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки; кувырки; гимнастический мост.	1		
49	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки; кувырки; гимнастический мост.	1		
50	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки; кувырки; гимнастический мост.	1		
51	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки; кувырки; гимнастический мост.	1		
52	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки; кувырки; гимнастический мост.	1		
53	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки; кувырки; гимнастический мост.	1		
54	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки; кувырки; гимнастический мост.	1		
55	Общездоровьесберегающая подготовка. Легкоатлетические упражнения	4		
56	Равномерный бег. Бег с ускорением. Варианты челночного бега. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	2		
57	Контрольные упражнения и соревнования	2		

58	Соревнования.	2		
59	Соревнования.	2		
60	Разбор проведенных схваток. Устранение ошибок.	2		
Итого:		102		

