

ОБЛАСТНОЕ КАЗЕНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НУЖДАЮЩИХСЯ ВДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ
«КЛЮКВИНСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»
КУРСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол No1
от «28» августа 2025 года

Введена в
от «01» се
Директор
интернат

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Самбо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст учащихся: 6,5-15 лет

Объем программы: 92 часа

Срок реализации: 1 год

Педаг

Курск 2025 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.	АДРЕСАТЫ 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 ВОСПИТАНИЯ
	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 спортивной направленности, которая предусматривает обеспечение взаимодействия у физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения занятиях физическими упражнениями, спортом.

1.1.1. Нормативно-правовая база.

Образовательная деятельность по данной программе регулируется нормативно-пра

- ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012, № 273 – ФЗ.
- ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании обучающихся от 31.07.2020 г., № 304-ФЗ.
- Указ Президента РФ № 474 от 21.07.2020 «О национальных целях развития до 2030 года».
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и 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 у дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Российской Федерации на период до 2025 года».
- Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. N 1642 «Об утвержд Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями).
- Порядок организации и осуществления образовательной деят общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.202
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 23.0 порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятел дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

- Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. «О модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по развитию и национальным проектам (протокол от 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
- Паспорт федерального проекта «Цифровая образовательная среда» (утвержден Комитетом по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по развитию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» от 18.12.2018 г., № 83/15-04.2022 № СК-295/06;
- Методические рекомендации «Об использовании государственных символов» от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО (в ред. от 14.12.2020 г. № 121-ЗКО);
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 14.12.2020 г. № 121-ЗКО «О 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) физкультурно-спортивной направленности стартового уровня освоения.

1.1.3. Актуальность программы:

Актуальность программы: Самбо - один из популярнейших видов спорта. Данный вид спорта имеет воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, что подтверждается решением Государственной Думы Российской Федерации, которая приняла решение признать борьбу самбо приоритетным национальным проектом. Для популяризации данного вида спорта предлагается введение борьбы в общеобразовательных учреждениях дополнительного образования детей разного возраста. В связи с этим была разработана программа, над ней учитывались требования комплексных программ для школ Олимпийского резерва. Выбор данного вида борьбы «самбо» – определился популярностью его в районе, городе, подготовленностью самого преподавателя. Работа по данному направлению предусматривает проведение работы по изучению и совершенствованию характерных для самбо технических навыков учащихся в данном возрасте, также регулярное проведение районных и городских соревнований.

командами других школ, муниципальных турниров и соревнований.

Осваивая приемы самбо, взаимодействуя друг с другом, обучаемые учатся уважать и почитать соперника. Это имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчиняться правилам. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, чёткости выполнения приемов способствует достижению победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальной силой, 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 образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает органическое сочетание удовлетворения потребности детей в различных формах познавательной деятельности с физическими упражнениями и спортивными играми.

1.1.5. Адресат программы:

Данная программа составлена для учащихся 6,5-15 лет. Ее основным направлением является получение учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в объединении с определенной направленности).

1.1.6. Объем и срок реализации программы:

Начало реализации программы- 4я неделя сентября.

Количество учебных часов, запланированных на период обучения- 92 часа. Групповые занятия 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 часть с иллюстрациями – и практическую часть: ОФП, подвижные игры, приемы самбо. При этом используются различные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, индуктивные и проблемно-поисковые.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей учащихся.

занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

- Соревнование. Регулярно проводятся различные личные и командные соревнования. Соревнования в объединениях позволяет проводить оперативный мониторинг текущей успеваемости и корректировать учебный процесс.

- Зачетные занятия. Материально-техническое оснащение программы Специальной программы включает в себя борцовский ковер, протекторы на стены, резиновые жгуты и петли, куклы для бросков и т.д. Для обеспечения программы: для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессией «Педагог дополнительного образования детей». Особенности организации образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в основном используется игровой метод обучения, который позволяет физической отдаче от юных спортсменов, что позволяет привлечь большое количество детей к занятиям более эмоциональные. По окончании каждого года проводится тестирование по комплексу требований 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 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» при реализации образовательных программ школы могут применять образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии. В определенных случаях школа вправе осуществлять реализацию ДОП с применением дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, доступ к которым обучающиеся независимо от их места нахождения и организации, в которой они обучаются, могут получить по программе, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательного процесса в информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ.

1.1.9. Режим занятий:

Занятия группы проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Начало занятий – 15.09.2025 г.

1.2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - физическое развитие личности посредством

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 – 92 часа

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов		
		Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0	
2	Теоретическая подготовка	4	0	
3	Техническая подготовка. Самбо – введение.	0	14	
4	Техническая подготовка. Изучение приёмов в положении лёжа	0	20	
5	Техническая подготовка. Броски	0	20	
6	Общефизическая подготовка. Гимнастические упражнения	0	12	
7	Общефизическая подготовка. Акробатические упражнения	0	12	

8	Общefизическая подготовка. Легкоатлетические упражнения	0	6	
9	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация	0	3	
Итого объем программы		5	87	

1.3.2. Содержание учебного плана.

Тема 1. Вводное занятие.

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника Самбо.

Тема 2. Теоретическая подготовка (4 часа)

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Запрещенные действия при травмах и причинах травматизма в Самбо. Техника безопасности на спортивных соревнованиях. Требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Питание и питьевой режим. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальное значение для занятий борьбой.

Тема 3. Техническая подготовка. Самбо-введение (16 часов)

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину и на ноги при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения на выведение из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для развития силы и выносливости.

Тема 4. Техническая подготовка. Изучение приёмов в положении лёжа (16 часов)

Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях со скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором. Пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Тема 5. Техническая подготовка. Броски (16 часов)

Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные упражнения на выведение из равновесия.

Тема 6. Общефизическая подготовка. Гимнастические упражнения (15 часов)

Общеразвивающие упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости.

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

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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 и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Тема 9. Контрольные упражнения и соревнования (3 часа)

Контрольные тесты и соревнования. Организация и проведение соревнований. 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

Разделы подготовки	Часы год	Сентябрь (с 15.09)	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I Теоретическая подготовка	5				
Вводное занятие	1	1			
Теоретическая подготовка	4	1	1	1	
II Практическая подготовка	87				
Техническая подготовка. Самбо – введение.	14	5	9		
Техническая подготовка. Изучение приёмов в положении лёжа	20			4	
Техническая подготовка. Броски	20			3	
Общefизическая подготовка. Гимнастические упражнения	12		1	1	2
Общefизическая подготовка. Акробатические упражнения	12			1	
Общefизическая подготовка. Легкоатлетические упражнения	6				1
Контрольные нормативы Промежуточная аттестация	3				2
III Общее количество часов	92	7	11	10	3

2.2. Условия реализации программы

Материально–техническое обеспечение программы

Результат реализации программы «Самбо» во многом зависит от подготовки помещения, м

учебного оборудования.

Необходимо учебное оборудование, которое должно соответствовать санитарным требованиям безопасности работы.

Помещение для занятий должно быть светлым, сухим, проветриваемым, теплым и по объему 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 гимнастики, коврик для 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, 1980.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1997. – 128 с. + 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. – М.: «Просвещение», 1976.
12. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
13. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие. – М.: Центр ВЛАДОС, 2002. – 208с.- (Бка учителя начальной школы).
14. Красикова И.С, «Физкультура и спорт»; №3) 10.Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 128 с. – (Пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов спортивных школ и родителей).
15. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 128 с. – (сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель, 2009. - 185 с.
16. «Боевые искусства Востока», Православный взгляд. М., «Русский Хронограф», 2003 год. 9. П. «Рукопашный бой», М.), « Советский спорт», 2003. 17. «Сто уроков борьбы САМБО», М.
- 17.

Кадровое обеспечение программы

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

Педагог должен обладать достаточным практическим опытом, знаниями, умениями в соответствии с требованиями программы. Умения педагога должны быть направлены на изучение основ обработки и редактирования 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 Едином квалификационном справочнике для специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования".

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		
				вес. кат. до 38 кг	вес. кат. до 50 кг	вес. кат. до 50 кг
1.	Скоростные качества	Бег 60 м, сек.	3	11,2	11,0	11,4
			2	11,5	11,3	11,7
			1	11,8	11,6	12,0
2.	Выносливость	Бег на 500 м, мин.	3	1,55	2,00	2,10
			2	2,00	2,10	2,20
			1	2,05	2,15	2,25
3.	Силовые качества	Подтягивание на перекладине (юноши из виса, девушки из виса лежа), раз	3	6	6	5
			2	4	4	3
			1	2	2	1
4.	Скоростно- силовые качества	Подъем туловища лежа на спине (юноши -10 раз, девушки -8 раз), сек.	3	9,0	10,0	11,0
			2	10,0	11,0	12,0
			1	11,0	12,0	13,0
5.	Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места, см	3	150	150	150
			2	140	140	140
			1	130	130	130
6.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	3	20	17	12
			2	15	13	8
			1	10	9	4
			3	8,6	8,6	8,8

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

2.4.Рабочая программа воспитания

1. Пояснительная записка

Программа воспитания разработана на основе дополнительной общеобразовательной о физкультурно-спортивной направленности.

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для пр 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 е условиях современных информационных технологий.

Задачи:

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

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 р смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования др

Задачи:

- 1) формировать у учащихся культуру миропонимания;
- 2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём; 3)

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
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 груп

Учебно-познавательная деятельность:

Цель:

1) оказание помощи ученикам в развитии в себе способностей действовать целесообразно, мыслить, обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора. **Задачи:**
 1) определить круг реальных учебных возможностей ученика; 2) создать условия для подтверждения и развития интеллектуальной и физической деятельности каждого учащегося; 3) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

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

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

Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:

Цель:

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

Задачи:

1) знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации, культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
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 способностей.

Задачи:

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

№	Содержание и формы работы	Ответственный
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 и индивидуальных консультаций, бесед; 3) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников процесса - педагогов, детей и родителей.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
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, проведение 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 информационное успешное достижение цели события
1	Организационное собрание. Выборы актива группы. Работа с родительским активом	беседа	Фото- видеоматериалы
2	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения коллектива.	беседа, тестирование	Фото- и видеоматериалы
3	«Чего вы хотите от жизни?»	беседа	Фото- видеоматериалы
4	Участие в соревнованиях по различным видам спорта.	мероприятие	Фото- видеоматериалы с выступлений
5	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	беседа	Фото- видеоматериалы
6	«Профилактика простудных заболеваний, личная гигиена и режим дня. Беседа о вреде курения, алкоголя, наркотиков »	беседа	Фото-
7	Напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	беседа	Фото- видеоматериалы
8	Подведение итогов года, индивидуальные беседы и консультации.	беседа	Фото- видеоматериалы

2.5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные методы и приёмы:

словесный - команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструкции, описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразнее описания), убеждение и поощрение (убеждение предпочтительнее поощрения), самоотчеты и самооценки;
наглядный - показ тренера, фото и видеоподказ (виды подказа: целостный, фрагментарный)
практический - целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений), игровые упражнения;
ориентировочной помощи - зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые ориентиры);

2.6.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ.

Формы контроля:

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных занятий по специальной физической подготовке. Оценка освоения программы оценивается по результатам промежуточных аттестаций).

Формы подведения итогов:

- зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

Средства:

- основные - без предмета (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, акробатические элементы (броски, переброски, отбивы, ловли, перехваты, передачи, перекаты, змейки, перетягивания);
- вспомогательные - спортивные (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения специальной физической подготовки);
- восстановительные - психологические (создание положительного эмоционального фона, значимые саморегуляция), гигиенические (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание), педагогические (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, 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, 1980.

Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новое издательство, 1998. – 32 с. + 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. – М.: «Просвещение», 1976.

4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).

5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл. – 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 оздоровление. Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, дополнительного образования и родителей.

7. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 185 с.

8. «Боевые искусства Востока», Православный взгляд. М., «Русский Хронограф», 2003. 17. «Сто уроков борьбы САМБО», М., «Советский спорт», 2003.

Приложение1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДООП « САМБО»

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

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

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

