

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЯЛТИНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)
ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБОУ «ЯС(К)Ш»

От «31» августа 2023г.

Протокол №6

Утверждаю

Директор

МБОУ «ЯС(К)Ш»

_____ Н.Н. Бондаренко

«31»августа 2023 г.

М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Самбо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: четыре года

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 6-15 лет

Составитель: Кропалев А.Е., педагог дополнительного образования

г. Ялта
2023

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы

Основой разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» является следующая нормативно-правовая база:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

– 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 Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Устав МБОУ «ЯС(К)Ш».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что **программа** способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий вида спорта **самбо**. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России. Программа поможет учащимся познакомиться с профессиями спортивной индустрии, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение **основных задач**: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы. Программа, систематизируя многолетний опыт работы педагога с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо по годам обучения. Также новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки учащихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения вида спорта самбо.

Отличительными особенностями программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Адресат программы. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Самбо» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 8 до 15 лет. К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности получение простейших навыков техники и тактики вида спорта самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся, обучение приемам страховки и самостраховки, умению правильно падать.

Объём и срок освоения программы. Программа «Самбо» стартового уровня рассчитана на 2 года обучения с общим количеством учебных часов в год - 68 часов: два часа в неделю.

Уровень программы — стартовый. Программа создает условия для интенсивной социальной адаптации детей и направлена на повышение

психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность, на диагностику уровня его общих и специальных способностей, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

Форма обучения – обучение осуществляется в очной форме, допускается применение дистанционного обучения в условиях пандемии.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста (одновозрастные), разных возрастных категорий (разновозрастные группы); состав группы постоянный.

Формы занятий: теоретическое, практическое, соревнование.

1.2. Цель и задачи программы

Цели программы - систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения, создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.

Задачи программы.

Овладение основами спортивного мастерства в избранном виде спорта. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков, привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей».

Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Целью 1 года обучения является обеспечение:

- насыщенного двигательного режима для улучшения здоровья и адаптации детей к физическим нагрузкам;
- отбора ребят, желающих регулярно заниматься избранным видом спорта;
- физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

Задачи:

Познакомить с историей самбо. Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.

Развить простейшие двигательные навыки.

Обучить основам техники борьбы: приемам безопасного падения (страховке и самостраховке), простейшим акробатическим элементам, выполнению бросков и приёмов борьбы в партере (удержания, перевороты, болевые приёмы) несопротивляющегося противника.

Целью 2 года обучения является обеспечение:

- укрепления здоровья на основе всесторонней физической подготовки;

высокого уровня физической подготовки и развития физических качеств и способностей, характерных для борцов;
формирования правильных двигательных навыков в выполнении всех технических действий и специальных упражнений.

Задачи:

Совершенствование навыков естественных и специальных видов движений с использованием средств и методов других видов спорта (лёгкая атлетика, игровые виды, гимнастика и акробатика) с учётом возрастных критериев.

Обучение технике борьбы самбо.

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Ознакомить с историей отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.

Принимать участие в соревнованиях по борьбе самбо.

Третий год обучения

Целями 3 года обучения является обеспечение:

дальнейшего укрепления здоровья занимающихся в объединении детей;

развития специфических для борьбы физических качеств: быстроты, скоростной и скоростно-силовой выносливости, гибкости и координации движений;

отбора перспективных детей для продолжения занятий в ДЮСШ;

получения навыков самообороны.

Задачи:

Совершенствование навыков специальных движений и обучение технике и основам тактики борьбы.

Изучение правил борьбы самбо.

Изучение приёмов самообороны.

Участие в соревнованиях, агитационно-массовых мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни и занятий спортом (показательные выступления).

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и разрядных норм для получения юношеских спортивных разрядов.

1.3 Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в секции самбо направлена на формирование личности юного спортсмена.

Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной

деятельности. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью тренера-педагога сочетать в тренировочной деятельности задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочную деятельность, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования.

Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Важное условие успеха - единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ. Необходимо, давать знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера. В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организованность тренировочной деятельности; дружный коллектив, сплоченный единством цели; атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи; бережное, вдумчивое отношение к традициям; система морального стимулирования; наставничество старших опытных спортсменов. Часто применяются следующие **формы воспитательной работы**: активное привлечение учащихся к общественной работе; трудовые сборы и субботники; систематическое освещение событий в стране и мире; информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в самбо; беседы на общественно-политические, нравственные темы; встречи с ветеранами стрелкового спорта, интересными людьми; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся; торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы; просмотр соревнований; посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде); регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок; проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха; оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся; введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников; взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями. В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива. Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, лень, проявление слабости. За проступок спортсмена следует наказывать. Но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны. Это – осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия. Если нарушение является случайным и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие. Воспитанию чувства коллективизма,

сплоченности способствуют выполнение общих заданий по наведению порядка на территории спортивной школы, участие в организации соревнований и участие в них, проведение вечеров отдыха, посещение театров всей группой, участие в загородных походах.

1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов.

Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

Тема 8: Итоговое занятие

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удаchi и неудачи.

Второй год обучения

Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 10: Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

Третий год обучения

Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки.

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 10: Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

Четвертый год обучения

Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки.

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 10: Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

Первый год обучения

№ п\п	Темы занятий	Всего часов	Из них		
			Практические работы	Учет знаний	Экскурсии
1	Вводные занятия	2	2		
2	Простейшие акробатические элементы	10	9		
3	Техника самостраховки	19	15		
4	Техника борьбы в стойке	10	9		
5	Техника борьбы лёжа	10	9		
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и	16	14		
8	Итоговое занятие	1	1		
	Всего часов:	68			

Второй год обучения

№ п\п	Темы занятий	Всего часов	Из них		
			Практические работы	Учет знаний	Экскурсии
1	Вводные занятия	1	-		
2	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	10	9		
3	Основы тактики спортивного самбо.	15			
4	Техника борьбы в стойке.	10	9		
5	Техника борьбы лежа.	10	9		
6	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	5			
8	Освобождение от удушений	9	9		

9	Защита от захватов и обхватов	7	7		
10	Итоговый урок	1	1		
	Всего часов:	68			

Третий год обучения

№ п\	Темы занятий	Всего часов	Из них		
			Практические работы	Учет знаний	Экскурсии
1	Вводные занятия	1	-		
2	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	10	9		
3	Основы тактики спортивного самбо.	15	10		
4	Техника борьбы в стойке.	10	9		
5	Техника борьбы лежа.	10	9		
6	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	5			
8	Освобождение от удушений	9	9		
9	Защита от захватов и обхватов	8	8		
10	Итоговый урок	1	1		
	Всего часов:	68			

Четвертый год обучения

№ п\	Темы занятий	Всего часов	Из них		
			Практические работы	Учет знаний	Экскурсии
1	Вводные занятия	1	-		
2	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	6	6		
3	Основы тактики спортивного самбо.	15	14		
4	Техника борьбы в стойке.	10	9		
5	Техника борьбы лежа.	10	9		

6	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	5			
8	Освобождение от удушений	9	9		
9	Защита от захватов и обхватов	8	8		
10	Итоговый урок	1	1		
	Всего часов:	68			

1.5 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения программы дополнительного образования по самбо.

Предметные результаты

Программные требования к знаниям:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- гигиенические требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена мест занятий.
- гигиена одежды и обуви, общий режим дня.
- приобретут знания борьбы как о самобытном виде физических упражнений, виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.
- основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах, терминологию Самбо.
- определение терминов, понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца.
- общую характеристику основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).
- правила поведения в спортивном зале, технику безопасности на занятиях Самбо, технику безопасности при падении.
- технику безопасности при взаимодействии с партнёром.

Программные требования к умениям и навыкам:

- удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.
- уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).
- удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.
- уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.
- удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги, уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног

- удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.
- переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.
- активные и пассивные защиты от переворачивания, комбинирование переворачивания с удержанием сбоку, переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. - Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.
- переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.
- переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот, комбинирование переворачивания с удержанием верхом.
- удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.
- уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая, удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.
- уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.
- выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком, выведение из равновесия партнера стоящего на коленях скручиванием, выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком,
- выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене скручиванием, выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене толчком.

Личностные результаты

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сформированности патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- сформированности ценности здорового и безопасного образа жизни; духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к

физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

Данная программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, к межличностному общению, к вербальному и невербальному (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене
- готовность к службе в Вооруженных силах РФ.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	с 01 сентября	31 мая	36	72	68	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	с 01 сентября	31 мая	36	72	68	2 раза в неделю по 2 часа;
3 год обучения	с 01 сентября	31 мая	36	72	68	2 раза в неделю по 2 часа;
4 год обучения	с 01 сентября	31 мая	36	72	68	2 раза в неделю по 2 часа;

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:

Для успешной реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Самбо» необходимо квалифицированное кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Основная цель вида профессиональной деятельности: организация деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; создание педагогических условий для формирования и развития творческих способностей, удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени; обеспечение достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ.

Материально-техническое обеспечение:

-помещение: образовательный процесс по программе осуществляется в спортивном зале для занятий самбо, который соответствует санитарно-гигиеническим нормам.

-оборудование зала (таблица № 1)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер самбо	комплект	1

Методическое обеспечения образовательной программы:

-особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся очно, в дистанционном формате в условиях пандемии.

- методы обучения:

-словесный (рассказ, беседа, объяснение);

-метод упражнений и повторений;

-метод показа;

-объяснительно-иллюстративный;

-репродуктивный;

-частично-поисковый (учащиеся участвуют в поисках решения поставленной задачи);

-наблюдения.

- методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

- формы организации образовательного процесса: процесс обучения реализуется через организационные формы — групповая, индивидуально-групповая (работа с группой 1-5 учащихся).

- педагогические технологии: в процессе обучения применяются педагогические технологии: технология игровой деятельности, технологии проблемного обучения, технология развивающего обучения, коллективного обучения, дифференцированного обучения, технология развития критического мышления, информационно-коммуникативные технологии.

Для реализации программного материала в учебном процессе предусмотрены виды занятий: учебные занятия по передаче знаний, учебные занятия по осмыслению учащимися знаний и их закреплению, учебные занятия по формированию умений, применения знаний на практике, тренировочные учебные занятия (отработка умений и навыков), учебные занятия по обобщению и систематизации знаний. Количество этапов учебного занятия зависит: от вида занятия, формы проведения занятия, его цели и приоритетом реализуемых задач.

Дидактические задачи этапа	Содержание этапа	Показатели выполнения дидактической задачи (планируемый результат)
Этап занятия		
Организационно-подготовительный этап		
-подготовить обучающихся к работе; -создать благоприятный микроклимат с настроением на творческую учебную деятельность; -определить цели и задачи занятия.	-взаимные приветствия педагога и учащихся; -фиксация отсутствующих; -проверка подготовленности учащихся к занятию; -организация внимания и внутренней готовности.	-готовность группы к работе; -организация внимания всех обучающихся.
Этап всесторонней проверки домашнего задания (если домашнее задание предусмотрено)		
-установить правильность и осознанность выполнения всеми обучающимися домашнего задания; -устранить обнаруженные пробелы в знаниях.	-выяснить степень усвоения заданного материала; -определить типичные недостатки в знаниях и их причины; ликвидировать обнаруженные недочеты.	-определить уровень знаний у большинства обучающихся и выявить типичные ошибки; -актуализировать и скорректировать опорные понятия; -ликвидировать причины обнаруженных недостатков.
Этап проверки знаний, умений, навыков		
- всесторонне проверить знания обучающихся; -выявить причины обнаруженных пробелов в знаниях и умениях; -стимулировать обучающихся к овладению рациональными приемами изучения и самообразования.	-проверка объема и качества усвоения материала; характера мышления обучающихся; -степени сформированности общеучебных умений и навыков; -оценка знаний, умений, навыков.	- проверка объема, правильности знаний, глубины, осознанности, гибкости и оперативности, умения использовать на практике; -рецензирование ответов обучающихся направленное на выяснение положительных и отрицательных сторон в их знаниях и умениях; -определение форм совершенствования

		приемов самостоятельной работы; -активная деятельность всей группы в ходе проверки знаний отдельных обучающихся.
Этап подготовки обучающихся к активному и сознательному усвоению нового материала		
-организовать и направить к цели познавательную деятельность обучающихся.	- сообщение цели, темы и задач изучения нового материала ; - постановка перед обучающимися учебной проблемы.	-активность познавательной деятельности обучающихся на последующих этапах; - эффективность восприятия и осмысления нового материала; -понимание обучающимися практической значимости изучаемого материала.
Физкультурная минутка, динамическая пауза		
-переключение внимания учащихся с одной деятельности на другую или вторую половину занятия.	-кратковременные физические упражнения; - упражнения для мышц кистей рук.	-кратковременный активный отдых во время занятия; -повышение умственной работоспособности детей на занятиях.
Этап проверки усвоения новых знаний		
-установить, усвоили или нет обучающиеся связь между фактами, содержание новых понятий, закономерности; -устранить обнаруженные пробелы.	- проверка педагогом глубины понимания обучающимися учебного материала, внутренних закономерностей и связей сущности новых понятий.	- устранение пробелов в понимании обучающимися нового материала; -осознание нового материала большинством обучающихся группы.
Этап закрепления нового материала (практическая часть)		
-закрепить у обучающихся знания и умения, необходимы для самостоятельной работы по изучаемому материалу.	закрепление полученных знаний и умений; - закрепление методики изучения нового материала; закрепление методики предстоящего ответа учащегося при очередной проверке знаний.	-умение обучающихся соотносить между собой факты, понятия, правила и идеи; - умение воспроизводить основные идеи нового материала; -умение выделять существенные признаки ведущих понятий,

		конкретизировать их; -активность обучающихся.
Подведение итогов занятия (рефлексия)		
-проанализировать занятие; -дать оценку успешности достижения цели; -наметить перспективы на будущее.	-самооценка и оценка работы группы и отдельных обучающихся; -аргументация поощрения; -замечания по занятию; -предложения о возможных изменениях на последующих занятиях.	-осознание учащимися Значимости полученных результатов и готовность использовать их для достижения учебных целей.

2.3 Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Самбо» применяется:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

Промежуточный контроль - осуществляется в середине учебного года, как ребёнок осваивает программу.

Форма проверки: сдача контрольных нормативов.

Итоговый контроль – проводится в виде итоговой аттестации воспитанников. Проверка знаний, умения и навыков.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости объединения «Самбо»;
- работа детей на занятиях;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **промежуточного контроля** являются:

- выполнение техники отдельных элементов борьбы самбо;
- участие в показательных выступлениях;
- индивидуальные качества ребёнка.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **итогового контроля** являются: итоговая аттестация.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- фото и видео записи занятий и тренировок.

2.4 Список литературы

Рекомендуемая литература

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

Дополнительная литература

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
4. Лукашов М.Н. Слава бывших чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.
5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983. – 256 с. 52

Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов:

1. «Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD, 1995.
2. Куринной И.И. «Самбо для профессионалов», CD, 1990.
3. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. «Энциклопедия боевого самбо», видеофильмы в 3-х видеокассетах (90 мин + 90 мин + 90 мин), 1992.
4. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. «Боевое самбо для всех», видеофильм (120 мин), 1991.
5. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков //видеофильм VHS (60 мин), 2002.
6. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков//видеофильмы VHS (60 мин+60 мин), 2002.

7. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// видеофильм VHS (60 мин), 2002.

8. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.

9. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.

10. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.

3. Оценочные материалы

Оценка подготовки и освоения программы «Самбо» в группах для детей 6-15 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены самоконтроля.

3.1.1 Контрольно-измерительные нормативы

Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№п/п	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
Скоростные качества		
1.	Бег 30 метров	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков	Темп максимальный
Силовые качества		
1.	Прыжок в длину	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90, секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия	Максимальное усилие левой и правой рук
Выносливость		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
Гибкость		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре

4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
Координационные способности		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (безсопротивления)
Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

3.2 Методические материалы

Организация и проведение специальных игр. Игры в касания.

Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника. Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях. Число игр зависит от разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований, используемых вариантов касаний, различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка - с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка - касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

Игры в блокирующие захваты

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные установки, что поражение присуждается за выход за пределы ограниченной площади поединка, касание ковра чем-либо, кроме ступни, преднамеренное падение, попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники указанных способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх, как и в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее: необходимо ввести запрет - «отступать нельзя»; выход за пределы игровой площадки нельзя приравнять к поражению; за решение главной задачи начислять 2 выигрышных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше. Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

Игры в атакующие захваты

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической подготовки самбистов,

предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий - навязывает противоположный. Например, самбист А получает задание захватить левую руку соперника из-под плеча и правую - за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: осуществлять захват; «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; дозировать направления и величину усилий. Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий. Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов (таковы условия игры), иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступить можно», «отступить нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты. В частности, за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям, реализации дидактического принципа сознательности и активности.

Игры в теснения.

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы - пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо «парализовать» действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных и педагогических неоправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков,

их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывает строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шутливого тона и других педагогических воздействий.

Игры в дебюты.

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет исходных положений соперников, исходных захватов (если таковые есть), различных дистанций между соперниками.

Цель игры. По сигналу судьи спортсмен должен быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику, затем коснуться заранее обусловленной части тела; или вытеснить за пределы рабочей площади поединка, или осуществить обусловленный атакующий захват, или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.), выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 сек. Эта группа игр позволяет не только оценить качество усвоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

3.3 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Оборудование	Планируемые результаты
			План	Факт		Метапредметные УУД
1	Зарождение и развитие борьбы Самбо..	1			Презентация Спортплощадка Свисток Резиновые мячи	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»
2	Требования к технике безопасности на уроках Самбо Личная гигиена человека	1			Спортплощадка Свисток	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры «Салки с домиками» и о технике выполнения выс. старта
3	Самбо. Физическая культура у народов Древней руси.	1			Спортплощадка Свисток Секундомер	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки»
4	Самбо развитие физических качеств (силы). подтягивания на низкой перекладине	1			Мат перекладина	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.

	Подготовка к сдаче норм (ГТО)					<i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»
5	Самбо развитие физических качеств (скоростно- силовых).	1			Резинка Прыжковая яма	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> осознавать самую себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»
6	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1			Спортивная площадка свисток	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о проведения подвижной игры «Горелки»
7	Самбо - развитие силовых качеств Бросок набивного мяча от груди	1			Набивной мяч 1 кг Свисток обручи	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
8	Самбо. Измерение чсс после длительного бега. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).	1			Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохраняя доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохраняя заданную цель. <i>Познавательные:</i> Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью
9	Самбо. Правила организации и проведения ПИ	1			Секундомер Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохраняя доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохраняя заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Команда быстроногих»
10	Самбо. Перекаты в группировке: .вперёд-назад, влево-вправо, по кругу .	1			Ковер, маты	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом.
11	Самбо . Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев.	1			Ковер маты	Умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания . Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение самоопределись с заданием и принять решение по его выполнению.
12	Самбо. Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев, из полуприседа	1			Ковер маты	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
13	Самбо. Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев (с помощью рук),	1			Ковер маты	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
14	Самбо. Конечное положение	1			Ковер маты	Умение активно включаться в коллективную деятельность ;

	самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера.)					Умение принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и в процессе участия в игре; Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах
15	Самбо. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев.	1			Коверматы	Умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение самоопределись с заданием и принять решение по его выполнению.
16	Самбо. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа	1			Коверматы	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
17	Самбо. Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки	1			Коверматы	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
18	Самбо. Кувырок вперед	1				работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед
19	Самбо. Стойка на голове	1			Маты	<i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание
20	Самбо. Перелезание на гимнастической стенке	1			Гимнастическая стенка Маты	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. <i>Регулятивные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, проводить игровое упражнение на внимание
21	Самбо Круговая тренировка	1			Гимнастическая стенка Навесные перекладины Маты Скакалка	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию
22	Самбо. Вис прогнувшись на перекладине	1			Гимнастическая стенка Навесные перекладины Маты	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»
23	Самбо Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1			Гимнастическая стенка Навесные перекладины Маты	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»

24	Самбо. Подвижные игры	1			Маты Гимнастическая стенка	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о проведении тестирования вися на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»
25	Самбо Прохождение усложненной полосы препятствий	1			Скамейки Маты обручи Навесные перекладины	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»
26	Самбо. Подвижные игры	1			Мячи Свисток Обручи	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»
27	Самбо. Подвижная игра «Точно в цель»	1			Набивной мяч в/в мячи	<i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. <i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель»
28	Самбо Русская народная игра «Горелки»	1			Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц»
29	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания	1			Ковер. маты	Знать и соблюдать правила безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах
30	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания	1				Знать и соблюдать правила безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах
31	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры	1			Секундоме р Мячи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы
32	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры	1			Навесные перекладины маты	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»
33	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры	1			Свисток Маркеры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики»

Изменения, дополнения, вносимые педагогом в Программу в течение учебного года, согласовываются с заместителем директора учреждения и вносятся в лист корректировки.

[illegible]

3.5 План воспитательной работы

Месяц	Тематика	Сроки	Форма проведения	Примечание
сентябрь	Тематический урок «Урок Победы»	01.09	Классный час	
	Тематический классный час «Правила поведения в школе, на переменах, в столовой. Наша безопасность. Коронавирус и его профилактика»	01.09	Классный час	
	Тематический классный час «День солидарности в борьбе с терроризмом. Действия населения по сигналу «Внимание всем» и по сигналу о срочной эвакуации»	03.09	Классный час	
	Единый день детской дорожной безопасности. Классный час по ПДД (в соответствии с рекомендованной тематикой).	По плану школы	Классный час	
	«Урок День МИРА»	21.09	Классный час	
	Беседа «Режим питания. Витамины. Их роль для растущего организма»	В течение месяца	Беседа	
	Тематический классный час по правовому воспитанию и профилактике коррупции (в соответствии с рекомендованной тематикой)	В течение месяца	Классный час	
	<i>Экскурсия в музей (в соответствии с планом классного руководителя)</i>	<i>В течение месяца</i>	<i>Экскурсия</i>	
октябрь	Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет	По плану школы	Классный час	
	Классный час по ПДД (в соответствии с рекомендованной тематикой)	В течение месяца	Классный час	
	Беседа «Мы за правильное питание. Правила гигиены при приёме пищи»	В течение месяца	Беседа	
	Классный час, посвящённый Дню Хлеба	По плану школы	Классный час	
	Всероссийский урок «Экология и энергосбережение»	По плану школы	Классный час	
	Классный час по правилам пожарной безопасности (в соответствии с рекомендованной тематикой) и правилам поведения на осенних каникулах	Перед каникулами и	Классный час	
ноябрь	Тематический классный час «День народного единства»	По плану школы	Классный час	
	Тематический классный час, посвящённый Международному дню	По плану школы	Классный час	

	толерантности «Давайте дружить» (1-2 классы), «Учимся жить в многоликом мире» (3-4 классы)			
	Тематический классный час, посвящённый Международному дню отказа от курения	По плану школы	Классный час	
	Классный час (в соответствии с планом классного руководителя)	В течение месяца	Классный час	
	День памяти жертв ДТП. Классный час по ПДД (в соответствии с рекомендованной тематикой)	В течение месяца	Классный час	
	Тематическое классное мероприятие, посвящённое Дню матери	ноябрь	Праздник, конкурс, встреча	
	<i>Экскурсия в музей (в соответствии с планом классного руководителя)</i>	<i>В течение месяца</i>	<i>Экскурсия</i>	
декабрь	Дню неизвестного солдата День Героев Отечества	03.- 09.12	Классный час	
	Тематическая беседа, посвящённая Дню Конституции РФ	По плану школы	Беседа	
	Тематический классный час, посвящённый Международному дню борьбы с коррупцией (в соответствии с рекомендованной тематикой)	По плану школы	Классный час	
	Классный час по ПДД (в соответствии с рекомендованной тематикой)	В течение месяца	Классный час	
	Классный час по правилам пожарной безопасности (в соответствии с рекомендованной тематикой) и правилам поведения во время новогодних мероприятий и зимних каникул	Перед каникулам и	Классный час	
	Новогодний праздник в классе	По плану школы	Праздник	
январь	Урок мужества и воинской славы, посвящённый полному освобождению Ленинграда от фашистской блокады	По плану школы	Классный час	
	Классный час по ПДД (в соответствии с рекомендованной тематикой)	В течение месяца	Классный час	
	Классный час (в соответствии с планом классного руководителя)	В течение месяца	Классный час	
	Беседа «Осторожно, гололёд! Опасность простудных заболеваний»	В течение месяца	Беседа	
	<i>Экскурсия в музей военно- патриотической направленности</i>	<i>В течение месяца</i>	<i>Экскурсия</i>	
февраль	Всемирный День безопасного Интернета. Тематический классный час	По плану школы	Классный час	

	Классный час по ПДД (в соответствии с рекомендованной тематикой)	В течение месяца	Классный час	
	Тематическое мероприятие в классе, посвящённое Дню защитника Отечества	По плану класса	Праздник, викторина, конкурс, встреча	
	Классный час (в соответствии с планом классного руководителя)	В течение месяца	Классный час	
	Тематический классный час по правовому воспитанию и профилактике коррупции (в соответствии с рекомендованной тематикой)	В течение месяца	Классный час	
	<i>Посещение театра, выставки (в соответствии с планом классного руководителя)</i>	<i>В течение месяца</i>	<i>культпоход</i>	
март	Тематическое мероприятие в классе, посвящённые Международному женскому дню	По плану класса	Праздник, викторина, конкурс, встреча	
	Классный час (в соответствии с планом классного руководителя)	В течение месяца	Классный час	
	Тематическая беседа, посвящённая Дню воссоединения Крыма с Россией	По плану школы	Беседа	
	Классный час по ПДД (в соответствии с рекомендованной тематикой)	В течение месяца	Классный час	
	Классный час по правилам пожарной безопасности (в соответствии с рекомендованной тематикой) и правилам поведения на весенних каникулах	Перед каникулами и	Классный час	
	<i>Посещение театра, выставки (в соответствии с планом классного руководителя)</i>	<i>В течение весенних каникул</i>	<i>культпоход</i>	
апрель	Тематическое мероприятие в классе в рамках Недели финансовой грамотности	По плану школы	Игра, диспут, круглый стол	
	Тематический классный час «День экологических знаний»	По плану школы	Классный час	
	Классный час «Гагаринский урок «Космос – это мы»	По плану школы	Классный час	
	Тематический классный час «Мы за здоровый образ жизни»	По плану школы	Классный час	
	Тематический классный час «Рекомендации поведения при возникновении экстремальных ситуаций»	По плану школы	Классный час	
	<i>Экскурсия в музей (в соответствии с планом классного руководителя)</i>	<i>В течение месяца</i>	<i>Экскурсия</i>	
май	Урок мужества и воинской славы,	По плану	Классный	

	посвященный Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг	школы	час	
	Тематическое мероприятие в классе, посвящённые Дню семьи	По плану школы	Игра, праздник	
	Единый день детской дорожной безопасности. Классный час по ПДД (в соответствии с рекомендованной тематикой)	По плану школы	Классный час	
	Тематический классный час, посвящённые Международному дню детского телефона доверия	По плану школы	Классный час	(совместно с социальным педагогом, педагогом-психологом)
	Классный час по правилам пожарной безопасности (в соответствии с рекомендованной тематикой) и правилам поведения на летних каникулах	Перед каникулам и	Классный час	