РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ»

ПРИНЯТО
Методическим советом
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
от «30» июня 2026 года
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
_____ Е. А. Осокина
«01» сентября 2026 года
м.п.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Введение в единоборства»

Направленность	физкультурно – спортивная
Срок реализации программы	4 года
Вид программы	модифицированная
Уровень	базовый
Возраст обучающихся	5 - 17
Составитель	Пеганов А. В., педагог дополнительного образования

г. Симферополь
2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ № 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ---------- 3

РАЗДЕЛ № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ----------10

РАЗДЕЛ № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ----------14

РАЗДЕЛ № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ----------15

Теоретический курс ----------15

Практический курс ---------- 17

РАЗДЕЛ № 5. ВОСПИТАНИЕ ----------28

Задачи воспитания: ----------28

Ожидаемые результаты: ----------28

Воспитательные мероприятия по количеству участников: -29

Анализ результатов: ----------29

РАЗДЕЛ № 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ----------32

РАЗДЕЛ № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ----------33

РАЗДЕЛ № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ---------- 35

РАЗДЕЛ № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ ----------36

РАЗДЕЛ № 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- 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 ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК».

Направленность программы физкультурно-спортивная. Ориентированы на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе **самбо**, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы.

Отличительной особенностью данной программы является доверительные отношения между тренером–преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально–активные формы деятельности, а именно в борьбу самбо.

Адресат программы

Адресат программы – обучающиеся с 5 до 17 лет, не имеющиеся медицинских противопоказаний.

5-6 лет

Возраст характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи. Начинает развиваться произвольное внимание. Происходит развитие произвольной зрительной и слуховой памяти. Память начинает играть ведущую роль в организации психических процессов. Более высокого уровня достигает развитие наглядно-образного мышления и начинает развиваться логическое мышление, что способствует

формированию способности ребенка выделять существенные свойства и признаки предметов окружающего мира, формированию способности сравнения, обобщения, классификации. Идет развитие творческого воображения, этому способствуют различные игры, неожиданные ассоциации, яркость и конкретность представляемых образов и впечатлений.

7-9 лет

Характерные черты этого возраста — подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем.

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

14-17 лет

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый

благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Объем и срок освоения программы, уровень программы, формы обучения

Программа рассчитана на 144 учебных часа, срок освоения 4 года.

Уровень программы–базовый.

Базовый уровень предполагает удовлетворение познавательного интереса обучающего, расширение его информированности, обогащении практических умений и навыков в определенной образовательной области. Направлен на анализ осуществляемой деятельности (осознание принципа построения целого, выявления взаимосвязи компонентов), формирование функциональной грамотности и выполнение конкретных практических действий с изучаемыми объектами.

Форма обучения – очная.

Форма реализации – Сетевое взаимодействие.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в групповой, мелкогрупповой и индивидуальной форме (1-2 человека).

Мелкогрупповая и индивидуальная формы занятий позволяют педагогу построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов.

Состав групп – постоянный.

Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме. Основное время отводится на практические занятия.

Режим занятий

Режим занятий: занятия проводятся еженедельно 2 раза в неделю по 2 часа в соответствии с утверждаемым расписанием, с перерывами по15 минут, общее количество часов в год – 144. Наполняемость группы не менее 20 человек.

Цель и задачи программы

Цель программы **-** создать условия для физического и психического развития личности ребенка посредством занятий «Единоборствами».

Задачами являются:

1. **Образовательные (предметные, обучающие):**

— ознакомление и соблюдение основных правил безопасности;

— знакомство с правилами оказания первой помощи;

— ознакомление с историей и зарождением Единоборств.

2. **Личностные (воспитательные):**

— формирование спортивной культуры воспитанников;

— воспитание любознательность, трудолюбие, терпение, умение довести начатое дело до конца, взаимопомощь при выполнении работы;

— воспитание основ культуры труда;

— формирование коллективных отношений через совместную деятельность с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

3. **Метапредметные (развивающие):**

— развитие интереса к Единоборствам;

— развитие логического мышления, внимания, памяти, фантазии, физического тела;

способствование развитию познавательного интереса к занятием спортом

Воспитательный потенциал

Воспитательная работа в рамках программы каратэ «Киокусинкай» направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к многонациональной культуре, её традициям: толерантности; развитии доброжелательности по отношению к товарищам, воспитании чувства ответственности при выполнении своей работы.

Проблема воспитания личности сложна и многогранна. Её следует рассматривать как воспитательную работу педагога в совокупности педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, воспитания, а также самовоспитания и перевоспитания при учёте результатов этих видов педагогических воздействий и воспитания в целом.

Цель всей воспитательной работы педагога — это обеспечение, в конечном счёте, формирования целостной, гармонически развитой личности спортсмена.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств человека: любви к Родине, чувства коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Каждое спортивное занятие обладает определенным воспитательным потенциалом. На нем решаются разнородные воспитательные задачи и задачи учебного характера т.е. связанные с развитием конкретных физических навыков и умений, физических качеств личности учащегося. Все это позволяет сформировать у спортсменов навыки дисциплинированности, потребность в соблюдении режима дня, умелого сочетания спортивной деятельности с учебными занятиями, учит бороться с трудностями, решать проблемы, нести ответственность за свою деятельность, за свои поступки.

Кроме того, на спортивных занятиях формируется коллективное взаимодействие, вырабатывается коллективная ответственность, терпимость к чужому мнению, чужим промахам. Каждое спортивное занятие способствует развитию волевых качеств личности и формирует свойства характера, необходимые спортсмену в конкретном виде спорта, для достижения определенных спортивных успехов.

Спортивная деятельность положительно сказывается на воспитании трудолюбия. Дети учатся прилагать усилия, тренироваться, выполнять самостоятельные физические упражнения для достижения определенных спортивных целей и задач. Учащиеся помогают в починке спортивного инвентаря, в его настройке, выполняют разнообразные поручения, организуют тренировку более младших спортсменов.

При организации спортивных занятий происходит первичное ознакомление с правилами поведения и спортивной этикой. Она выступает важным фактором развития общественной морали. Далее происходит воспитание уважительного отношения к сверстникам, педагогам и иным участникам спортивной деятельности. Это отношение отрабатывается на каждом спортивном занятии. В задачу педагога входит применение принципов морального поведения и норм социального взаимодействия в качестве практического руководства спортсменов в процессе реализации ими спортивной деятельности определенного вида.

Именно спорт развивает в ребёнке такие важные качества характера как трудолюбие, чувство коллективизма, честности, дисциплинированности, патриотизма. Подготовка спортсменов-чемпионов — это результат упорной, кропотливой работы по воспитанию гражданина своей Родины.

РАЗДЕЛ № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу. Начальная диагностика	**2**	**1**	**1**	Текущий (беседа)
1.	**Теоретические занятия**	**15**	**7**	**8**	
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях «Введение в единоборства».	3	1	2	Текущий
1.2	Общие понятия о гигиене.	2	1	1	Текущий
1.3	Физическая культура и спорт в России. История развития единоборств.	4	2	2	Текущий
1.4	Система упражнений «Введение в единоборства». Термины единоборств.	4	2	2	Текущий
1.4	Краткие сведения о строении организма.	2	1	1	Текущий
1.6	**2. Практические занятия**	**112**	**6**	**106**	Текущий
1.7	Общая физическая подготовка.	48	1	47	Текущий
1.8	Специальная физическая подготовка.	36	1	35	Текущий
1.9	Технико-тактическая подготовка.	28	4	24	Текущий
1.10	**3. Контрольные нормативы**	**15**	**2**	**13**	Текущий
1.11	Сдача контрольных нормативов.	8	1	7	Текущий
1.12	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	7	1	6	
	ИТОГО:	**144**	**16**	**128**	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, соревнований.

2 год обучения учебный план

Возраст обучающихся 8-10 лет

	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Начальная диагностика**	**2**	**1**	**1**	Выполнение нормативов, опрос
1.1	**ОФП**	**36**		**36**	
1.2	Перестроения	4		4	Текущий
1.3	ОРУ без предметов	4		4	Текущий
1.4	ОРУ с предметами	4		4	Текущий
1.5	Ходьба, бег, прыжки	4		4	Текущий
1.6	Кувырки	4		4	Оценка
1.7	Упр. на координацию	4		4	Текущий
1.8	Упражнения на силу	4		4	Оценка
1.9	ОРУ в паре	4		4	Текущий
1.10	Контрольный урок по ОФП	4		4	Сдача контрольных нормативов
2	**СФП**	**82**	**2**	**18**	
2.1	Влияние физических качеств на организм человека.		2		Опрос по теме (беседа)
2.2	Страховка	10		10	Текущий
2.3	Падение	10		10	Текущий
2.4	Падение	10		10	Оценка
2.5	Упражнение на мосту	10		10	Текущий
2.6	Упражнение на мосту	10		10	Оценка
2.7	Имитационные упр.	10		10	Текущий
2.8	Имитационные упр.	10		10	Текущий
2.9	Упр. с партнёром	10		10	Текущий
2.10	Упр. с партнёром	10		10	Оценка
3	**Технико-тактическая подготовка**	**20**	**2**	**18**	
3.1	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.		2		Опрос по теме (беседа)
3.2	Основные положения единоборцов		-	1	Текущий
3.3	Способы подготовки приемов		-	1	Текущий
3.4	Способы подготовки		-	1	Текущий

	приемов				
3.4	Борьба стоя (подножки)		-	1	Текущий
3.5	Борьба лёжа (положения)		-	2	Текущий
3.6	Борьба стоя (подножки)		-	2	Текущий
3.7	Борьба лёжа (захваты)		-	2	Текущий
3.8	Борьба стоя (подсечки)		-	2	Текущий
3.9	Борьба лёжа		-	2	Оценка
3.10	Борьба стоя (переворачивание)		-	2	Оценка
3.11	Удержание		-	2	Текущий
4	**Контрольная диагностика**	**2**	**1**	**1**	
4.1	Тестирование по теории, практике		1	1	Итоговая аттестация
	ИТОГО:	**144**	**6**	**138**	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, соревнований.

3 год обучения.

Учебный план

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	Беседа
2	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль, ведение дневника самоконтроля	2	1	1	Беседа, прохождение медицинской комиссии, контроль дневника самоконтроля
3	Общая и специальная физическая подготовка	86	8	82	Сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	52	4	48	Нормативы по ТТП, наблюдение
5	Нормативы и комплексная диагностика здоровья	2	1	1	Сдача нормативов и прохождение тестов
Всего часов:		144	15	129	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, соревнований.

4 год обучения

Учебный план

Занятия 2раза в неделю по 2 часа – 144 часа

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	Беседа
2	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль, ведение дневника самоконтроля	2	1	1	Беседа, прохождение медицинской комиссии, контроль дневника самоконтроля
3	Общая и специальная физическая подготовка	83	2	81	Сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	42	1	41	Нормативы по ТТП, наблюдение
5	Нормативы и комплексная диагностика здоровья	15	2	13	Сдача нормативов и прохождение тестов
	Всего часов:	144	7	137	

Возможны дополнительные практические занятия в виде походов выходного дня, тренировок, соревнований.

РАЗДЕЛ № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Всего занятий в неделю
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раз по 2 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза по 2 часа
3 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза по 2 часа
4 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза по 2 часа

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с краткосрочными дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами и планом работы учреждения. Допускается работа с переменным составом обучающихся, объединение учебных групп, сокращение численности их состава, корректировка расписания с перенесением занятий на утреннее время, утвержденного приказом учреждения. Также учитывается проведение во время каникулярного времени соревнований и пр.

РАЗДЕЛ № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретический курс

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

Общие понятия о гигиене.

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.

Физическая культура и спорт – эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные

виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

Основы техники и элементы единоборств.

Понятие о технике самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий. Понятие о волевых качествах (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости самбиста. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.

Соревнования по единоборствам, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях самбо. Устройство и методика применения спортивных снарядов (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания самбисту, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Практический курс

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты,

ловкости, выносливости. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями.

Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке.

Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в исходное положение. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше

от стенки.

Акробатика.

Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала самбо.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок – полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Система координационных и кондиционных упражнений единоборца.

Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение

статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Технико-тактическая подготовка.

Учебные схватки для совершенствования физических качеств.

Сила: учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения самбиста), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие.

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Начальная диагностика

Теория - проверка знаний обучающихся за первый год обучения

Практика - проверка умений и навыков за первый год обучения

1.ОФП

Практика - обучающиеся должны выполнять: перестроения ,ОРУ без предметов, ОРУ с предметами, ходьба в разных направлениях, бег с разной скоростью, прыжки с места и с разбега, кувырки, упр. на координацию, упражнения на силу, ОРУ в парах.

2.Специальная физическая подготовка

Теория - Влияние физических качеств на организм человека.

Практика - Страховка и самоконтроль при падениях:

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,

падение назад с поворотом и приземлением на грудь,

падение с прыжка,

падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге,

падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,

падение на спину кувырком в воздухе,

падение кувырком вперед,

перевороты на мосту,

вставание с моста,

в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;

движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;

уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном поднимание; (Имитация)

- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения

-кувырки вперед и назад;

-перевороты назад;

-приседания;

-вращения;

-прыжки;

-наклон;

-ходьба и бег с партнером.

3. Технико-тактическая подготовка

Теория - Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

Практика - **Способы подготовки приемов:** сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на

животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Борьба стоя (броски)

Задняя подножка.
Задняя подножка с колена.
Задняя подножка с падением.
Задняя подножка под две ноги.
Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
Задняя подножка на пятке.
Передняя подножка с колена.
Передняя подножка.
Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
Бросок рывком за пятку.
Бросок рывком за пятку изнутри.
Бросок рывком за руку и голень.
Бросок с захватом двух ног.
Бросок через бедро.
Бросок через бедро с захватом головы с падением.
Бросок с захватом руки на плечо с колена.
Бросок с захватом руки под плечо с падением.
Бросок с захватом руки на плечо.
Бросок через голову.
Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
Бросок через голову голенью между ног.
Бросок через плечи («мельница»).
Боковая подсечка.
Боковая подсечка при движении противника вперед.
Боковая подсечка при движении противника назад.
Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
Боковая подсечка при движении противника в сторону.
Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
Боковая подсечка в темп шагов.
Передняя подсечка.
Передняя подсечка с падением.
Передняя подсечка в колено.
Зацеп изнутри.
Зацеп стопой.
Выведение из равновесия с захватом рукавов.
Подбив голенью.
Вертушка.
Подхват.
Подхват изнутри.
Подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба лежа (переворачивание)

Переворачивание с захватом двух рук сбоку.

Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
Переворачивание с захватом на рычаг.
Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
Переворот косым захватом.
Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
Заваливание. Удержание. Удержание сбоку. Удержание сбоку без захвата шеи. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча.
Удержание поперек. Удержание со стороны головы и захватом рук.
Удержание со стороны ног. Удержание верхом. Освобождения (уходя) от удержаний.

4.Контрольная диагностика

Практика – знать основные правила соревнований по самбо.
Теория – показывать технику элементов борьбы, выполнять контрольные нормативы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

. Теоретическая подготовка

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время тренировки. Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале, раздевалках, повторение правил поведения во время разминки, освоения новых элементов, самостоятельной отработки.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Понятие о физической культуре и спорте. Средства физической культуры спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Основные показатели и закономерности физического развития. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, эго формы и содержание.

Раздел 2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль

Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Режим труда и отдыха. Режим питания. Спортивное питание и допинг. Ключевые положениях антидопинговых правил.

Закаливание организма Значение и основные правила закаливания. Обливание. Правила и приёмы обливаний.

Ведение дневника самоконтроля. Пробы для самостоятельной диагностики здоровья.

Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Строевая подготовка. Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением упражнений для различных групп мышц. Построения и перестроения в движении и т. д.

Гимнастические упражнения. На перекладине, брусьях, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические элементы: кувырки, кульбиты, перевороты и их соединения.

Легкая атлетика. Бег на 60 и 100 метров, кросс на 500 и 1000 метров, прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание гранаты, теннисного мяча, толкание ядра.

Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис. Подвижные игры с элементами единоборств.

Упражнения из других видов спорта. Упражнения со штангой, гирями, гантелями и отягощениями.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств:

- силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой, работа с резиной, манекеном, работа с утяжелителями;
- быстроты: выполнение бросков на скорость более тяжёлого партнёра;
- выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность, проработка статических положений;
- ловкости: выполнение приёмов с использованием движения партнёра; имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу; борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки, отработка с закрытыми глазами, выполнение сложных комбинаций из приёмов.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка.

Виды разведки, виды подавления противника, маскировка своих намерений, маневрирование, составление тактического плана Разведка – наблюдением, опросом. Оценка обстановки – условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления. Принятие решения и реализация плана, корректировка плана. Тактика ведения поединка, проведения приёмов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.

Броски: обхват, передняя подсечка под выставленную ногу, боковой подхват, подсад голенью, задняя подножка под две ноги, бросок захватом двух бедер, передняя подсечка под отставленную ногу, передняя подножка с колена.

Удержания: сбоку с захватом руки и головы, поперек с захватом бедра.

Переворачивания: рычагом, захватом руки из-под плеча.

Болевые: рычаг внутрь, перегибание локтя при захвате руки ногами.

Удушающие: сзади предплечьем, сзади плечом и предплечьем, сзади воротом, приподнимая руку, сзади петлёй.

Раздел 5. Нормативы и комплексная диагностика здоровья

Контрольные упражнения. Пробы и тесты, сдача нормативов по общей физической подготовке. Экзамен по технической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время тренировки. Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале, раздевалках, повторение правил поведения во время разминки, освоения новых элементов, самостоятельной отработки.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Историю борьбы и современное состояние (дату основания, биографию основателей самбо, основные даты развития, историю самбо в городе Новосибирске, перспективы и проблемы развития). Кодекс характера спортсмена.

Физиологические и биохимические изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминология этих изменений. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Способы развития силы, гибкости борца.

Понятие об обучении и тренировке, их задачи. Подготовка учащихся к самостоятельной тренерской деятельности. Правила приёма в профильные спортивные учреждения (Новосибирский колледж олимпийского резерва, Новосибирский государственный педагогический университет, факультет физической культуры).

Раздел 2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль

Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия. Приёмы самодиагностики. Правила ведения дневника самоконтроля (конспектирование тренировочного занятия, составление режима дня и фиксирование своего состояние на тренировочном занятии и в течении дня, микроцикла, мезоцикла, года).

Правила планирования режима дня, рациона питания. Вредные привычки. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса

Ключевые положениях антидопинговых правил.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка

Строевая подготовка. Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением упражнений для различных групп мышц. Построения и

перестроения в движении и т. д.

Гимнастические упражнения. На перекладине, брусьях, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические элементы: кувырки, кульбиты, перевороты и их соединения.

Легкая атлетика. Бег на 60 и 100 метров, кросс на 500 и 1000 метров, прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание гранаты, теннисного мяча, толкание ядра.

Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис. Подвижные игры с элементами единоборств.

Упражнения из других видов спорта. Упражнения со штангой, гирями, гантелями и отягощениями.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой, работа с резиной, манекеном, работа с утяжелителями. Индивидуальное планирование специальной подготовки с учётом антропометрических данных и индивидуальных предпочтений в борьбе.
- быстроты: выполнение бросков на скорость более тяжёлого партнёра, более лёгкого партнёра. Отработка на скорость индивидуальных бросков, с учётом предпочтений в борьбе.
- выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность, проработка статических положений. Выполнение бросков после длительных кроссов.
- ловкости: выполнение приёмов с использованием движения партнёра; имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу; борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки, отработка с закрытыми глазами, выполнение сложных комбинаций из приёмов. Выполнение приёмов стоя на одной ноге, в различных не удобных позах.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка в единоборствах.

Виды разведки, виды подавления противника, маскировка своих намерений, маневрирование, составление тактического плана Разведка – наблюдением, опросом. Оценка обстановки – условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления. Принятие решения и реализация плана, корректировка плана. Тактика ведения поединка, проведения приёмов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.

Составление тактического плана, виды разведки, виды подавления противника, маскировка своих намерений, маневрирование, составление тактического плана).

Совершенствование «коронной» техники и моделирование схваток под конкретных соперников.

Раздел 5. Нормативы и комплексная диагностика здоровья

Контрольные упражнения. Пробы и тесты, сдача нормативов по общей физической подготовке. Экзамен по технической подготовке.

РАЗДЕЛ № 5. ВОСПИТАНИЕ

Воспитание в рамках «Каратэ киокусинкай» объединения спортивной направленности нацелено на формирование у обучающихся глубокого чувства патриотизма и гражданской ответственности, уважения к традициям и обычаям народов, проживающих на территории страны, а также к культурному многообразию мира, ценностного отношения к здоровому образу жизни и физической активности как основе успешной самореализации.

Цель воспитательной работы – содействие всестороннему развитию личности средствами «Единоборств» деятельности, а также воспитание командного духа, взаимопомощи и взаимовыручки в условиях учебно-тренировочных и спортивных соревнований.

Задачи воспитания:

— прививать любовь к здоровому образу жизни;

— формировать навыки безопасного поведения;

— развивать личностные качества (выносливость, целеустремлённость, самодисциплину, умение работать в команде) посредством регулярных учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

— вовлекать обучающихся в активную деятельность объединения: подготовку и проведение бесед, мастер-классов, соревнований по «Единоборствам»;

— способствовать формированию традиций коллектива, укреплению дружеских связей и развитию навыков конструктивного взаимодействия в группе.

Ожидаемые результаты:

— повышение уровня сплочённости коллектива, формирование атмосферы взаимопомощи и поддержки;

— рост мотивации к занятиям «Единоборствами»;

— развитие познавательной активности и исследовательских навыков через участие в соревнованиях;

— укрепление физического здоровья и повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

— формирование устойчивых навыков безопасного поведения;

— осознание личной ответственности за сохранение природного и культурного наследия России;

— достижение обучающимися значимых личностных и спортивных результатов (победы в соревнованиях).

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений обучающихся (победы в соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, учреждения, объединения: благотворительных акциях и т.д. (по отдельному плану).

Формы проведения воспитательных мероприятий: мастер-классы, тематические беседы, викторины, лекция-рассуждение, соревнования, экскурсии, обучающие занятия.

Воспитательные мероприятия по количеству участников: фронтальные, групповые, парные, индивидуальные.

Воспитательные мероприятия по содержанию воспитания: социальные, интеллектуальные, художественные, валеологические, трудовые, социально-педагогической поддержки, досуговые.

Методы воспитательного воздействия: использование личного примера, применение игровых и творческих методов, рефлексия, стимуляция через конкурсную и публичную деятельность.

Анализ результатов:

— оценивать уровень сформированности личностных качеств через педагогическое наблюдение;

— анализировать способность с самооценке и рефлексии обучающихся;

— отслеживать активность участия в соревнованиях, конкурсах и проектах;

— оценивать достижения и качество работы обучающихся;

выявлять проявление патриотических качеств через интерес к национальной культуре.

Направление воспитательной работы	**Задачи работы по направлению**
Гражданско-патриотическое воспитание	– Формировать у воспитанников чувства долга, собственного достоинства, ответственности, чести, гражданственности. – Воспитывать любовь и уважение к традициям Отечества, семьи.
Нравственно-эстетическое воспитание	– Формировать у воспитанников нравственность, культуру поведения, эстетический вкус, уважение личности. – Создание условий для развития у творческих способностей.

Экологическое воспитание	– Формировать правильное отношение к окружающей среде. – Проведение природоохранных акций.
Физкультурно-оздоровительное воспитание	– Популяризация занятий физической культурой и спортом. – Пропаганда здорового образа жизни
Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма	– Воспитание культуры толерантности и межнационального согласия; – Достижение необходимого уровня правовой культуры как основы толерантного сознания и поведения; – Формирование у воспитанников этнокультурное взаимоуважение, основанного на принципах уважения прав и свобод человека, стремления к межэтническому миру и согласию, готовности к диалогу;

Название мероприятия	**сроки проведения**	**отв.**
Гражданско-патриотическое воспитание		
День окончания Второй мировой войны (03.09)	сентябрь	ПДО
Международный день мира (21.09)	сентябрь	ПДО
Акция ко Дню пожилого человека (01.10)	октябрь	ПДО
День народного единства (04.11)	ноябрь	ПДО
Международный день толерантности (16.11)	ноябрь	ПДО
День неизвестного солдата (03.12)	декабрь	ПДО
День героев Отечества (09.12)	декабрь	ПДО
Снятие блокады Ленинграда (27.01)	январь	ПДО
День защитника Отечества (23.02)	февраль	ПДО
День воссоединения Крыма с Россией (18.03)	март	ПДО
Первый в космосе (12.04)	апрель	ПДО
Акция «Георгиевская ленточка»	май	ПДО
Акция «Бессмертный полк»	май	ПДО
Нравственно-эстетическое воспитание		
«Золотая осень» - путешествия, выставки, акции, конкурсы	осень	ПДО
Мероприятия в рамках международного Дня толерантности (посещение дома инвалидов, престарелых)	ноябрь	ПДО
«Новый год стучится в двери» - праздники, концерты, выставки, благотворительные акции	декабрь	ПДО
Международный день родного языка (21.02) – конференции, беседы, викторины	февраль	ПДО
Широкая Масленица – праздники, концерты, выставки	февраль	ПДО
Международный женский день (08.03) – праздники, концерты, выставки, акции	март	ПДО
Всемирный день Земли (22.04)– беседы, акции, выставки, конкурсы	апрель	ПДО
«Спасибо деду за победу» - конкурсы, акции, выставки, походы по боевым местам	май	ПДО
Экологическое воспитание		
Акции по уборке туристических стоянок, обочин, скверов, парков, леса, рек и т.п.	в течение года	ПДО
Акция «Кормушка»	декабрь - апрель	ПДО
Акция «Сохраним крымские первоцветы» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	февраль - март	ПДО

Акция «Сохраним можжевельники Крыма» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	ноябрь-март	ПДО
Акция «Знакомитесь - Тюльпаны Шренка» - просветительская работа, конкурсы, выставки.	апрель	ПДО
Уборка памятников погибшим в годы ВОВ	апрель-май	ПДО
Физкультурно-оздоровительное воспитание		
«Туриада», посвященная Международному дню туризма (27.09)	сентябрь	ПДО
Туристский слет «Памяти друга»	октябрь	ПДО
«Приз закрытия сезона» им. В.Н. Ничипуренко	ноябрь	ПДО
Открытое зимнее первенство «Крымская зима», памяти О.В. Перцева	декабрь-январь	ПДО
«Приз открытия сезона», весеннее первенство среди обучающихся «ЦДЮТК»	март-апрель	ПДО
«Туристская весна», соревнования по туризму среди обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май	ПДО
Туристский слет обучающихся «ЦДЮТК»	апрель-май	ПДО
Туристские походы, экскурсии	в течение года	ПДО
Участие в массовых спортивных мероприятиях, организованных Министерством спорта РК	в течение года	ПДО
Работа по профилактике терроризма, экстремизма и этносепаратизма		
Беседа о солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	ПДО
Что нужно знать о терроризме	декабрь	ПДО
Основные принципы противодействия терроризму и экстремизму	май	ПДО
Семейное воспитание		
Родительские собрания	в течение года	ПДО
День отца (третье воскресенье октября)	октябрь	ПДО
Мамин день (последнее воскресенье ноября)	ноябрь	ПДО
Международный день семьи (15.05)	май	ПДО
Совместные с родителями походы, экскурсии, акции	в течение года	ПДО
Организация отдыха и оздоровления.	май-июнь	ПДО

РАЗДЕЛ № 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

1. **личностные результаты** - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, формирование мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учащихся школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; формирование основ российской, гражданской идентичности;
2. **метапредметные результаты** - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты - освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

РАЗДЕЛ № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий в соответствии с профилем проводимых занятий и в соответствии с санитарными нормами.
- Фотографии, слайды, видеофильмы, плакаты, рисунки.

2.2.2. Информационное обеспечение: -аудио, -видео, -фото, интернет-источники;

2.2.3. Кадровое обеспечение программы «Введение в Единоборства» осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки и отвечающими квалификационным требованиям и профессиональным стандартам, или обучающимися по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению подготовки и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

2.2.4. Методическое обеспечение программы:

1) особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся очно, в условиях сетевого взаимодействия;
2) методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский проблемный, игровой, дискуссионный, проектный;
3) методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация;
4) формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая;
5) формы организации учебного занятия: беседа, игра, лекция, наблюдение, открытое занятие, соревнование, практическое занятие;
6) педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности,
7) алгоритм учебного занятия:

Алгоритм учебного занятия включает в себя следующие этапы:

Структура учебного занятия

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлективного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой видов деятельности, содержанием и конкретной задачей. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний,

который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация.

1 этап: *организационный.* Приветствие. Перед началом занятия приветствие всех участников занятия.

2 этап: *проверочный*. Повторение пройденного материала. Краткий обзор предыдущего занятия: вспомнить тему, основную мысль предыдущей встречи; вывод, сделанный в результате проведенного занятия.

Проверка домашнего задания (если такое задание было). Основное требование заключается в том, чтобы практическое задание было выполнено согласно требованиям к выполнению практических работ.

3 этап: *подготовительный*. Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию. Введение начинается с вопросов, которые способствуют наращиванию интереса у детей к новому материалу. Стимулирование интереса обучающихся через введение аналогий, способствующих концентрации внимания и сохранению интереса.

4 этап: *основной.* Предлагаемый образовательный материал или информация. Изложение нового материала или информации предлагается обучающимся в определенной форме. Педагог готовит наглядные пособия и материалы, вопросы аналитического содержания.

5 этап: *контрольный*. Обобщение. Детям предлагается самим дать оценку информации. Подвести итог общему рассуждению. Выделить основную главную мысль, заложенную в материале, информации.

6 этап: *итоговый.* Вывод. Советы и рекомендации по практическому применению материала, информации.

7 этап: *рефлективный.* Заключение. Сформулировав советы и рекомендации, обучающимся предлагается использовать материал, информацию в своей практической творческой деятельности.

Для закрепления информации проводится игровая или творческая часть занятия.

- дидактические материалы: современные издания по использованию снаряжения, первой помощи; иллюстрации по использованию снаряжения; карты, задания и т.п.

РАЗДЕЛ № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борьба самбо/ Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. А.А. Харлампиев. –М.: Физкультура и спорт, 1959.

2. Борьба самбо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М.Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1954.

3. Борьба самбо/ Л.Б.Турин. - М.: Советская Россия, 1963.

4. Букварь самбиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.

5. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009.

6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

7. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.

8. 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, 2008.

9. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.

10. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.

11. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.

12. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

13. Сто уроков самбо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.

14. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.

РАЗДЕЛ № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1 Оценочные материалы:

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования обучающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, выявить результативность, а также поможет при разработке совместно с семьей и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник, организатор внеклассной и внешкольной работы) личностно ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

Критерии оценки результативности должны соответствовать следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение учащимися 80% и более содержания дополнительной общеразвивающей программы за учебный год;
- повышенный – успешное освоение учащимися от 79% до 65% содержания дополнительной общеразвивающей программы за учебный год;
- средний уровень – успешное освоение учащимися от 64% до 35% содержания образовательной программы за учебный год;
- пониженный уровень – освоение учащимися менее 35% содержания образовательной программы за учебный год.

9.2 Методические материалы (планы-конспекты, сценарии мероприятий, регламент внутренних соревнований, дидактический материал и т.п.):

ПЛАН КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЕ КРУЖКА «Введение в Единоборства».

Цель учебного занятия: ознакомление и отработка удара ногой в живот.
Продолжительность занятия: 90 минут, 30 минут теоретическое

Задачи:

1. Содействие развитию мышц спины, брюшного пресса, мышц пояса верхних и нижних конечностей, координации движений, гибкости суставов.
2. Формирование осмысленного отношения к своему здоровью и интерес к здоровому образу жизни.
3. Развить способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в изменённых условиях.

4. Изучение удара ногой ногой в живот.

Форма учебного занятия: вводное занятие; тренировка; практическое занятие Форма организации работы: групповая, фронтальная, индивидуальная. Образовательные технологии: разноуровневое обучение Материально-техническое оснащение занятия: спортивный зал, приспособленный для занятий карате, гимнастические скамейки, макивары, набивные мячи, таймер, секундомер, татами, лапы для отработки ударов.

Ход занятия
Этапы занятия (Основные задачи для выполнения) Методы обучения (Поэтапное планирование и указания дальнейших действий) Деятельность педагога
(отслеживание подходов, временной контроль) Деятельность учащихся (внимательное выполнение задания).

Материально-техническое оснащение: макивары для отработки ударов.

Место проведение занятие: теоретическая часть в аудитории и на территории школы.

1. Вводная часть
Организовать обучающихся к проведению занятия, нацелить их внимание на решение поставленных задач. Организованный вход в зал, построение, приветствие, сообщение задач тренировки, инструктаж по технике безопасности в зале, перестроение для выполнения физических упражнений. 3 мин Обратить внимание на форму. Равнение, спина прямая смотреть вперед.

2. Подготовительная часть
а) Способствовать общему разогреванию организма занимающихся, подготовить к предстоящей работе (нагрузке):
б) Способствовать повышению подвижности в суставах, улучшению координации движений. Комплекс общеразвивающих упражнений
1.И.п.- о.с. руки на поясе. - наклон головы вправо-влево
2.И.п.- о.с. руки на поясе. - поворот головы вправо-влево.
3.И.п.- о.с. руки на поясе. -круговые движения головы вправо-влево.
4. И.п.- о.с.- круговые движения рук в локтевых суставах вперед-назад.
5. И.п.- о.с.- круговые движения рук вперед-назад.
6. И.п.- о.с.

• круговые движения рук в разные стороны.
• смена направления.
7. И.п.- о.с.
- круговые движения плеч вперед-назад.
8.И. п. – о.с. - руки на поясе.
-круговые движения туловищем попеременно вправо-влево.
9.И. п. – о.с. - руки на поясе. - наклоны влево вправо туловищем.
10.И. п. - руки на коленях.
- круговые движения в коленных суставах.
11.И. п. – о.с. Руки вдоль туловища.
-наклоны туловища вправо-влево.
12.И.п. - о.с. руки на поясе. -глубокие наклоны туловища вперед.
13.И.п. – Стойка на одной ноге. Руки на поясе
-отведение согнутой в коленном суставе ноги наружу-вовнутрь.
14.И.п. – Стойка на одной ноге. Руки на поясе
-круговые движения согнутой в коленном суставе ноги наружу-вовнутрь.
15.И.п.- полуфронтальная стойка, левая (правая) нога впереди, руки перед собой.
-попеременные махи ногой вверх-вперед;
16.И.п.-о.с. руки вытянуты в стороны, ладонью вперед.
-попеременные махи ногами в стороны.
17.И. п. — о. с.
1-2- Поднять руки вверх, сделать вдох, 3-4-расслабленно опустить руки, наклоняясь вперед и полуприседая, сделать выдох.
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
16 раз
8 раз
в каждую сторону
8 раз
в каждую сторону

15 раз каждой ногой
20 раз на каждую ногу
5 повторений Следить за правильным выполнением упражнений всеми обучающимися.

Коснуться подбородком груди.
Стараться коснуться ухом плеча.
Стараться коснуться подбородком плеча.

Медленно.

Больше амплитуду движения.

Одновременно, поочередно.
В локтях не сгибать
Внимание на
координацию движения

Спина прямая, смотреть прямо.
Соединяя лопатки. Выдох на рывок.
Руки расслабить.
С большой амплитудой
С большой амплитудой
Спина прямая.
Спина прямая.
Колени не сгибать.
Колени прямые, максимальная амплитуда.
Меняем стойку после каждого маха.
Внимание на сохранение равновесия.

а) Способствовать развитию гибкости в
суставах, подвижности позвоночника, улучшению деятельности внутренних органов, способности выполнять движения с большой амплитудой. Комплекс упражнений для развития гибкости
1.И.п. - Широкая стойка ноги врозь.
-Из широкого выпада вправо руки выпрямлены перед собой, перейти в широкий выпад влево.
2.И.п.
- Широкая стойка ноги врозь. -Пружинящие приседания на одной ноге в глубоком выпаде, руки в стороны.

3.И.п.
- В поперечном (продольном) шпагате, касаясь ладонями пола.
-Пружинящие покачивания вверх-вниз.
4.И.п. - Сед. Ноги вместе. -Наклоны туловища вперед.
5.И.п.
- Сед. Ноги врозь.
-Попеременные наклоны туловища вперед - в стороны.
6.И.п. - Сед. Ноги врозь.
-Попеременные наклоны туловища вправо- влево.
7.И.п.
– Сед в положение «барьерного шага» - одна нога согнута в колене, другая выпрямлена.
-Наклоны туловища к выпрямленной ноге.
8.И.п.
- Сед. Ноги вместе.
-Встряхивание мышц ног.
9.И.п.
– Лежа на спине.
-Плавно поднимать вверх согнутую в коленном суставе ногу попеременно левую-правую
10.И.п.
- Сед. Ноги вместе.
-Встряхивание мышц ног.

16 раз
16 раз
16 раз
10 раз
10 раз
10 раз
10 раз
10 раз
10 сек
10 раз
10 сек

Спина прямая. Смотреть прямо. Не наклоняться.
Как можно ниже. До ощущения боли.
Как можно ниже. До ощущения боли.
Руками помогаем наклониться ниже.

Руками помогаем наклониться ниже.
Коснуться плечом ноги.
Руками помогаем наклониться ниже.
Кистью руки тянуться к стопе.
Руками прижать ногу к груди. Задержать в конечном положении на
2 сек.
Расслабить мышцы.

3. Основная часть
а) Добиться правильного выполнения приемов. б) Добиваться быстрого нанесения ударов
Изучение удара ногой мае-гери
1.Отработка удара мае-гери, поэтапно на 2 счета
2.Работа в парах по лапам (уровень чудан) поочередно
(60 счетов на каждую ногу)
4 раунда по 3 мин
В строю.
Постановка задачи Подготовиться для выполнения упражнений.

Держать корпус немного скругленным, плечи расслаблены, ноги на ширине плеч. Кулаки у подбородка, локти вниз. Через подъем колена на раз, на 2 выпрямление ноги от себя.
Обратить внимание, на технику выполнения удара по этапам.
Подготовиться для выполнения следующего упражнения.
Постановка задачи

4. Заключительная часть.
а) Способствовать постепенному снижению нагрузки, приведению организма в состояние, близкое к норме, обучить умению произвольно выполнять движения с различной степенью напряжения, постепенно снижать силу, темп, скорость движений(упражнений); анализировать проделанную работу, переключать внимание на отдых.
б) Подведение итогов урока 1.Построение, подведение итогов занятия, задание на дом.
2.Организованный выход из зала.
Отметить лучших учащихся, разобрать ошибки, ответить на вопросы по теме задания на дом.

9.3. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование работы творческого объединения «Введение в Единоборства».

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Прим.
Сентябрь				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
	ИТОГО:			
Октябрь				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
	ИТОГО:			
Ноябрь				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

8.				
	ИТОГО:			
Декабрь				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
	ИТОГО:			
Январь				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
	ИТОГО:			
Февраль				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

8.				
	ИТОГО:			
Март				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
	ИТОГО:			
Апрель				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
	ИТОГО:			
Май				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

8.				
ИТОГО:				

9.4 Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Дата внесения изменений	Причина корректировки	На основании / в соответствии с чем внесена корректировка	Внесенные изменения (в каком разделе программы)	Кем внесены изменения (ФИО, подпись)	Согласование с заведующим подразделения, заместителем по УВР (подпись)