

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА РАЗВИТИЯ №24»

Принята на заседании
методического совета
«28» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор Н.Н.Кривошеева
Приказ № 474 от «30» августа 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно – спортивной направленности

«САМБО»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 6 месяцев

г. Нефтеюганск, 2024г

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Борьба самбо» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства образования и науки от 29.08.2013 №1008, постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», типовой учебной программой по самбо для учреждений дополнительного образования, рекомендованной Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования г. Москвы.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, целью физического воспитания, дополнительное образование спортивной направленности оказывает содействие всестороннему развитию личности. Борьба «самбо» - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования в РФ, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р, приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», законом ХантыМансийского автономного округа-Югры от 01.07.2013 года №68-оз «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре»,

Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округаЮгры от 09.10.2013г. №413-п «О государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Развитие образования в ХантыМансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года» (с изменениями на 30.11.2018); с Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в ХМАО-Югре» (с изменениями от 20.08.2018 №1142).

Требования к квалификации педагога дополнительного образования.

Высшее профессиональное образование по направлению «Учитель физкультуры».

Уровень программы. Программа имеет «стартовый» уровень сложности содержания, на формирование положительной познавательной мотивации.

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Актуальность программы.

Данная программа оказывает содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности дошкольника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Новизна программы. Программа «Самбо» предназначена для обучающихся с разным уровнем развития физических качеств. Разучиваются и совершенствуются упражнения, комплексы на развитие двигательных качеств, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития. Используются различные способы обучения навыкам борьбы самбо, систематизируется комплекс параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию обучающихся.
2. Обучение элементам борьбы самбо.

3. Развитие и совершенствование физических качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;

4. Воспитание дисциплинированности, уважения к сопернику, к своему товарищу, привитие любви к занятиям самбо.

Адресат программы Возраст детей 5-7 лет. Группа состоит из 10-15 человек.

Условия реализации программы Форма обучения очная. Формы организации деятельности на занятии (спортивные занятия, тренировки)

Режим занятий Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность 1 академический час (30 минут).

Сроки реализации программы. 6 месяцев – 48 часов (октябрь-декабрь, февраль-апрель)

Формы занятий групповая, минимальное количество обучающихся 10, максимальное 15 детей.

Планируемые результаты

По итогам реализации программы стартового уровня «Самбо» ожидаются следующие результаты.

1. Личностные:

-развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;

-развитие мотивации познавательных интересов; -развитие самооценки собственной деятельности;

2. Предметные:

- формирование начальных компетенций, учащихся в области борьбы самбо.

Учащиеся первого года обучения

1. Должны знать:

Образовательная – простейшие элементы борьбы самбо и как правильно их выполнять.

Развивающая – как формировать и развивать морально – волевые качества;
- прививать интерес к систематическим занятиям самбо.

Воспитательная - как должен ребенок себя вести в коллективе, каким должен быть внешний вид занимающегося, что нельзя опаздывать на занятия.

2. Должен уметь:

Образовательная - выполнять простые элементы борьбы самбо.

Развивающая - формировать потребность в самостоятельных занятиях самбо; развивать всесторонне гармонические физические способности;
- развивать специальные способности.

Воспитательная - следить за внешним видом, быть вежливым с товарищами по коллективу, не опаздывать на занятия.

Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности. Подведение итогов реализации общеразвивающей программы «Самбо» проводится в форме сдачи контрольных нормативов: входная диагностика - октябрь, итоговая диагностика - апрель. Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Тест на определение скоростных качеств - бег 30м.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Задача: Определить уровень развития скоростных качеств.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” Участники подходят к линии старта. По команде “Внимание!” наклоняются вперед и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке.

Фиксируется результат.

Тест на определение скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места

Скоростно-силовые способности являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Задача: Определить скоростно-силовые качества.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние вперед. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Дается три попытки. Фиксируется лучший результат

Тест на определение координационных способностей - челночный бег 4 x 9 м.

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Задача: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два кубика. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” берут один кубик, бегут к финишу, кладут кубик на линию финиша, возвращаются назад, берут второй кубик, переносят его на линию финиша. По касанию кубиком финишной линии фиксируется время бега.

Тест на определение гибкости – наклон вперед из положения сидя ноги врозь.

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Задача: Определить гибкость.

Методика: Наклон вперед из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии АБ. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	10	-	10	Соревнования
2	Специальная физическая подготовка	9	-	9	
3	Спортивные и подвижные игры	8	-	8	
4	Технико-тактическая подготовка	8	-	8	
5	Гимнастика	10	-	10	
6	Соревнования.	1	-	1	
7	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого	48		48	

Календарный учебный график (1 группа)

№	Число /месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел «Общая физическая подготовка»							
1	02.10	Понедельник, среда 15.50-16.20	групповая	1	Техника безопасности на занятиях ОФП	Спортивный зал	Упражнения
2	07.10	Понедельник, среда 15.50-16.20	групповая	1	Игры с прыжками	Спортивный зал	Упражнения
3	09.10	Понедельник, среда 15.50-16.20	групповая	1	Бег с переменной направленности	Спортивный зал	Упражнения
4	14.10	Понедельник, среда 15.50-16.20	групповая	1	Выполнения прыжка в длину с разбега	Спортивный зал	Упражнения
5	16.10	Понедельник, среда 15.50-16.20	групповая	1	Выполнения прыжка в длину с разбега	Спортивный зал	Упражнения
6	21.10	Понедельник, среда 15.50-16.20	групповая	1	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	Спортивный зал	Упражнения
7	23.10	Понедельник, среда 15.50-16.20	групповая	1	Техника приземления	Спортивный зал	Упражнения
8	28.10	Понедельник, среда 15.50-16.20	групповая	1	Прыжок с разбега методом "согнув ноги"	Спортивный зал	Упражнения
9	30.10	Понедельник, среда 15.50-16.20	групповая	1	Прыжки	Спортивный зал	Упражнения
10	06.11	Понедельник, среда 15.50-16.20	групповая	1	Чередование прыжка с заданием	Спортивный зал	Упражнения

11	11.11	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание	Спортивный зал	Упраж нения
12	13.11	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Игры с прыжками и бегом	Спортивный зал	Упраж нения
Раздел «Специальная физическая подготовка»							
13	18.11	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Техника безопасности на занятиях СФП	Спортивный зал	Упраж нения
14	20.11	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Страховка	Спортивный зал	Упраж нения
15	25.11	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Проявление качеств ловкости	Спортивный зал	Упраж нения
16	27.11	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Техника падения. Падение вперед с коленей	Спортивный зал	Упраж нения
17	02.12	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Техника падения из стойки	Спортивный зал	Упраж нения
18	04.12	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Техника падения с прыжка	Спортивный зал	Упраж нения
19	09.12	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Техника падения назад с поворотом и приземлением на грудь	Спортивный зал	Упраж нения
20	11.12	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Техника падения на спину и на бок из положения сидя	Спортивный зал	Упраж нения
21	16.12	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Техника падения на спину и на бок из полного приседа	Спортивный зал	Упраж нения
Раздел «Спортивные и подвижные игры»							

22	18.12	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Работа в группах.	Спортивный зал	Упраж нения
23	23.02	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	Упраж нения
24	03.02	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Техника передвижения (стойка баскетболиста)	Спортивный зал	Упраж нения
25	05.02	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча»	Спортивный зал	Упраж нения
26	10.02	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Развитие скоростных качеств	Спортивный зал	Упраж нения
27	12.02	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Спортивный зал	Упраж нения
28	17.02	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Техника передвижения (ос тановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	Спортивный зал	Упраж нения
29	19.02	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий 1	Спортивный зал	Упраж нения
Раздел «Технико-тактическая подготовка»							
30	24.02	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Техника безопасности на занятиях тактикотехничес кой подготовки	Спортивный зал	Упраж нения
31	26.02	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Основные положения борцов.	Спортивный зал	Упраж нения
32	03.03	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Способы передвижения по ковру.	Спортивный зал	Упраж нения

33	05.03	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Способы подготовки приемов.1	Спортивный зал	Упраж нения
34	10.03	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Способы подготовки приемов.	Спортивный зал	Упраж нения
35	12.03	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Правая и левая стойки.	Спортивный зал	Упраж нения
36	17.03	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Фронтальная стойка.	Спортивный зал	Упраж нения
37	19.03	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Низкая и высокая стойки.	Спортивный зал	Упраж нения
Раздел «Гимнастика»							
38	24.03	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка»	Спортивный зал	Упраж нения
39	26.03	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	Спортивный зал	Упраж нения
40	31.03	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Упражнение – стойка на лопатках. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	Спортивный зал	Упраж нения

41	02.04	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	Спортивный зал	Упражнения
42	07.04	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Игры-эстафеты с элементами акробатики.	Спортивный зал	Упражнения
43	09.04	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Упражнение – стойка на лопатках.	Спортивный зал	Упражнения
44	14.04	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Упражнения на равновесия, гибкость	Спортивный зал	Упражнения
45	16.04	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке	Спортивный зал	Упражнения
Раздел «Соревнования»							
46	21.04	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу	Спортивный зал	Спортивный праздник
Итоговое занятие							
47	23.04	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Соревнования	Спортивный зал	Упражнения
48	30.04	Понедельник, среда 15.50- 16.20	групповая	1	Соревнования	Спортивный зал	Упражнения

Календарный учебный график (2 группа)

№	Число /месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел «Общая физическая подготовка»							
1	02.10	Понедельник, среда 17.20-17.50	групповая	1	Техника безопасности на занятиях ОФП	Спортивный зал	Упражнения
2	07.10	Понедельник, среда 17.20-17.50	групповая	1	Игры с прыжками	Спортивный зал	Упражнения
3	09.10	Понедельник, среда 17.20-17.50	групповая	1	Бег с переменной направленности	Спортивный зал	Упражнения
4	14.10	Понедельник, среда 17.20-17.50	групповая	1	Выполнения прыжка в длину с разбега	Спортивный зал	Упражнения
5	16.10	Понедельник, среда 17.20-17.50	групповая	1	Выполнения прыжка в длину с разбега	Спортивный зал	Упражнения
6	21.10	Понедельник, среда 17.20-17.50	групповая	1	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	Спортивный зал	Упражнения
7	23.10	Понедельник, среда 17.20-17.50	групповая	1	Техника приземления	Спортивный зал	Упражнения
8	28.10	Понедельник, среда 17.20-17.50	групповая	1	Прыжок с разбега методом "согнув ноги"	Спортивный зал	Упражнения
9	30.10	Понедельник, среда 17.20-17.50	групповая	1	Прыжки	Спортивный зал	Упражнения
10	06.11	Понедельник, среда 17.20-17.50	групповая	1	Чередование прыжка с заданием	Спортивный зал	Упражнения

11	11.11	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Спрыгивание с высоты, перепрыгивание	Спортивный зал	Упраж нения
12	13.11	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Игры с прыжками и бегом	Спортивный зал	Упраж нения
Раздел «Специальная физическая подготовка»							
13	18.11	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Техника безопасности на занятиях СФП	Спортивный зал	Упраж нения
14	20.11	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Страховка	Спортивный зал	Упраж нения
15	25.11	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Проявление качеств ловкости	Спортивный зал	Упраж нения
16	27.11	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Техника падения. Падение вперед с коленей	Спортивный зал	Упраж нения
17	02.12	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Техника падения из стойки	Спортивный зал	Упраж нения
18	04.12	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Техника падения с прыжка	Спортивный зал	Упраж нения
19	09.12	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Техника падения назад с поворотом и приземлением на грудь	Спортивный зал	Упраж нения
20	11.12	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Техника падения на спину и на бок из положения сидя	Спортивный зал	Упраж нения
21	16.12	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Техника падения на спину и на бок из полного приседа	Спортивный зал	Упраж нения
Раздел «Спортивные и подвижные игры»							

22	18.12	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Работа в группах.	Спортивный зал	Упраж нения
23	23.02	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Развитие выносливости	Спортивный зал	Упраж нения
24	03.02	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Техника передвижения (стойка баскетболиста)	Спортивный зал	Упраж нения
25	05.02	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча»	Спортивный зал	Упраж нения
26	10.02	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Развитие скоростных качеств	Спортивный зал	Упраж нения
27	12.02	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Передача волейбольного мяча снизу на технику	Спортивный зал	Упраж нения
28	17.02	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Техника передвижения (ос тановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча»	Спортивный зал	Упраж нения
29	19.02	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий 1	Спортивный зал	Упраж нения
Раздел «Технико-тактическая подготовка»							
30	24.02	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Техника безопасности на занятиях тактикотехничес кой подготовки	Спортивный зал	Упраж нения
31	26.02	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Основные положения борцов.	Спортивный зал	Упраж нения
32	03.03	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Способы передвижения по ковру.	Спортивный зал	Упраж нения

33	05.03	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Способы подготовки приемов.1	Спортивный зал	Упраж нения
34	10.03	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Способы подготовки приемов.	Спортивный зал	Упраж нения
35	12.03	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Правая и левая стойки.	Спортивный зал	Упраж нения
36	17.03	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Фронтальная стойка.	Спортивный зал	Упраж нения
37	19.03	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Низкая и высокая стойки.	Спортивный зал	Упраж нения
Раздел «Гимнастика»							
38	24.03	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка»	Спортивный зал	Упраж нения
39	26.03	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	Спортивный зал	Упраж нения
40	31.03	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Упражнение – стойка на лопатках. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	Спортивный зал	Упраж нения

41	02.04	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	Спортивный зал	Упражнения
42	07.04	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Игры-эстафеты с элементами акробатики.	Спортивный зал	Упражнения
43	09.04	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Упражнение – стойка на лопатках.	Спортивный зал	Упражнения
44	14.04	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Упражнения на равновесия, гибкость	Спортивный зал	Упражнения
45	16.04	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Техника выполнения кувырка. Прыжки на скакалке	Спортивный зал	Упражнения
Раздел «Соревнования»							
46	21.04	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Комбинация на равновесие в целом. Упражнения на силу	Спортивный зал	Спортивный праздник
Итоговое занятие							
47	23.04	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Соревнования	Спортивный зал	Упражнения
48	30.04	Понедельник, среда 17.20- 17.50	групповая	1	Соревнования	Спортивный зал	Упражнения

Содержание

Организационное обеспечение занятия предусматривает:

1. создание санитарно-гигиенических условий,
2. материально-техническое обеспечение,
3. выбор способа организации деятельности учащихся, занимающихся на занятии, который позволит наилучшим способом выполнить поставленную задачу.

Формы занятий:

- учебно-тренировочное;
- учебно-познавательное;
- соревнование;
- спортивные праздники, развлечения;
- различные мероприятия обучающихся с родителями (законными представителями).

Методы развития и совершенствования двигательных качеств:

- метод длительной работы;
- интервальный метод;
- метод повторной работы;
- метод круговой тренировки.

Раздел «Воспитание»

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- Развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми;
- формирование и развитие личностного отношения детей к техническому творчеству, к собственным нравственным позициям и этике поведения в объединении;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе объединения, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание интереса к технической деятельности, истории техники в России и мире, к достижениям российской и мировой технической мысли;
- понимание значения техники в жизни российского общества;
- интерес к личностям конструкторов, организаторов производства;
- формирование ценностей авторства и участия в техническом творчестве; навыков определения достоверности и этики технических идей; отношения к влиянию технических процессов на природу; ценностей технической безопасности и контроля; отношения к угрозам технического прогресса, к проблемам связей технологического развития России и своего региона;
- воспитание уважения к достижениям в технике своих земляков;
- развитие воли, упорства, дисциплинированности в реализации проектов;
- формирование опыта участия в технических проектах и их

оценки.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы, обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в объединении, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей): мастер-классов, выставок. Итоговые мероприятия: выставка, презентация проекта.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«День открытых дверей»	апрель	соревнования	Информационная статья на официальном сайте учреждения, Фотоколлаж

Методическое обеспечение

Педагогические методики и технологии

Технология личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных

познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Технология индивидуального обучения (адаптивная) – технология обучения, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь.

Технология проектного обучения предполагает работу индивидуальную, групповую над проектом и его защита.

Здоровье сберегающие технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.).

Методы и приемы

- фронтальный метод: одно и тоже движение выполняют все учащиеся независимо от их построения, этот метод используется во всех частях занятия;
- групповой метод: предусматривает деление учащихся на группы и выполнение каждой группой своих заданий, этот метод используется в основной части занятия;
- индивидуальный метод: обучающимся отличающимся по своей подготовленности предлагаются индивидуальные задания;
- круговой метод: предусматривает последовательное выполнение серии заданий (круг включает от 4 до 6 заданий).

Материально-технического обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально - технического обеспечения	Число	Примечание

<i>Демонстрационные учебные пособия</i>			
1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности Плакаты методические Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения		Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<i>Технические средства (ТСО)</i>			
2	Магнитофон Экран Видеопроектор Компьютер	1 1 1 1	
<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i>			
3	Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое высокое Бревно напольное Перекладина гимнастическая (пристеночная) Скамейка гимнастическая жесткая (4м, 2м) Комплект навесного оборудования: Коврики: - гимнастические - массажные Маты гимнастические Палка гимнастическая Мячи набивные (1 кг., 2 кг.) теннисный Скакалка детская Обручи пластиковые детские: - малые - большие Степ	1 1 8 1 20 11 30 13 20 25 30 14 16 15	5 пролетов В комплект входят перекладина, мишени для метания

Список литературы

1. «В помощь школьному учителю» В.И. Ковалько, Москва 2015 г.
2. «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» О.С.Макарова - Москва, Школьная Пресса, 2017 г.

3. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Авторсоставитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. -Волгоград: Учитель, 2014 г.
4. «Подвижные игры. Практический материал». Былеева Л.В. - М.: ТВТ «Дивизион», 2015 г.
5. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2012 г.
6. «Физкультура» И.И. Должиков, Москва 2004 г.
7. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
8. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
9. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.