

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу внеурочной деятельности
для обучающихся 1 классов «Самбо»
учителя физической культуры МБОУ ООШ № 81
имени защитников Пашковской переправы г. Краснодар
Кулагина Александра Александровича

Рабочая программа внеурочной деятельности «Самбо» учителя физической культуры МБОУ ООШ № 81 имени защитников Пашковской переправы Кулагина Александра Александровича предназначена для детей 7-8 лет, рассчитана на 1 года обучения, имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Общая продолжительность обучения составляет 33 учебных часа практических и теоретических занятий.

В процессе освоения программы «Самбо» у обучающихся формируется: знания и навыки здорового образа жизни, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, технические действия вида спорта «Самбо», проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

Основной показатель реализации программы «Самбо» - это всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание.

Программа может быть успешно реализована в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования города.

Главный специалист МКУ КНМЦ



Е.Ю. Корчагин

Подпись Е.Ю. Корчагина удостоверяю,
и. о. директора МКУ КНМЦ

Н.П. Олофинская

Дата 21.04.23 № 334

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу внеурочной деятельности
для обучающихся 5-х классов «Самбо»
учителя физической культуры МБОУ ООШ № 81
имени защитников Пашковской переправы г. Краснодар
Кулагина Александра Александровича

Рабочая программа внеурочной деятельности «Самбо» учителя физической культуры МБОУ ООШ № 81 имени защитников Пашковской переправы Кулагина Александра Александровича предназначена для детей 10-11 лет, рассчитана на 1 года обучения, имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Общая продолжительность обучения составляет 34 учебных часа практических и теоретических занятий.

Цель программы - формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»; воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

Основной показатель реализации программы «Самбо» - это всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание.

Программа может быть успешно реализована в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования города.

Главный специалист МКУ КНМЦ

Е.Ю. Корчагин

Подпись Е.Ю. Корчагина удостоверяю,
и. о. директора МКУ КНМЦ



Н.П. Олофинская

Дата 21.04.2023 № 333

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
для учащихся 4-5-х классов по настольному теннису учителя физической культуры
МБОУ ООШ № 81 имени защитников Пашковской переправы г. Краснодар
Кулагина Александра Александровича

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису разработана учителем физической культуры МБОУ ООШ № 81 имени защитников Пашковской переправы Кулагиным Александром Александровичем для учащихся 4-5-х классов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом. Общая продолжительность обучения составляет 144 учебных часов практических и теоретических занятий. Программа имеет физкультурно– спортивную направленность.

Дополнительная программа ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Целью программы по настольному теннису является создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Программа разработана с учетом обеспечения интеграции различных видов деятельности. Пути реализации программы четко описаны и доступны в применении.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым к образовательным программам, и позволяет процессу обучения быть системным, методически грамотным и эффективным.

Программа может быть успешно реализована в общеобразовательных организациях и организациях дополнительного образования города.

Главный специалист МКУ КНМЦ

Подпись Е.Ю. Корчагина удостоверяю,
и. о. директора МКУ КНМЦ

Дата 29.04.23 № 335



Е.Ю. Корчагин

Н.П. Олофинская

КАРАСУНСКИЙ ВНУТРИГОРОДСКОЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 81
ИМЕНИ ЗАЩИТНИКОВ ПАШКОВСКОЙ ПЕРЕПРАВЫ

УТВЕРЖДЕНО решением
педагогического совета от
31.08.2022 года

И.о. директора МБОУ ООШ № 81
Пешкова Е. Ю.



Рабочая программа

По внеурочной деятельности для учащихся 1 класс «Самбо»

Программа разработана на основе: Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ООШ № 81 г. Краснодара (программа утверждена приказом зам. директора МБОУ ООШ №81 г. Краснодара); Программы по внеурочной деятельности «Азбука самбо», одобренной решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 15 августа 2022 г. №3)

Срок реализации программы 1 год.

Количество часов 34 ч

Кулагин Александр Александрович
Учитель физической культуры МБОУ ООШ № 81

Краснодар 2022

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Самбо» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и в соответствии с рекомендациями по формированию учебных планов образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2022-2023 учебный год и формированию планов внеурочной деятельности образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2022-2023 учебный (письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18.07.2022 г. № 47-01-13-12008/22 «О формировании учебных планов и планов внеурочной деятельности для общеобразовательных организаций на 2022-2023 учебный год»).

Цель программы - формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо» проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа на один год обучения по 1 часу в неделю.

В настоящее время обновление содержания внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных

программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта «Самбо» (самозащита без оружия).

Вид спорта «Самбо» — это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.).

Самбо - «самооборона без оружия» — это вид спортивного единоборства, которое представляет собой систему самообороны. В отличие

от других видов самообороны, арсенал приемов самбо включает только самые доступные и эффективные из них, которые реально применить на практике в критической ситуации. Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан.

Занятия видом спорта самбо в школе помогут развить у детей потребность в физических движениях, в здоровой гигиене тела и духа; научить их не болеть; выработать правильную осанку, основу физического здоровья; развить потребность трудиться, потребность в доброте и силе, дисциплине и ответственности; приобрести правильные привычки здорового образа жизни, которые позволят ему быть в прекрасной физической форме; позволят испытать радость победы над собой, над соперником. Все это помогает ребенку освободиться от страха, робости, неуверенности, застенчивости и других комплексов, полнее раскрыться в этой жизни.

Самбо – это маленькая модель жизни, и от того, что добьется ребенок в школе на занятиях самбо, зависит, чего он добьется во взрослой жизни. Самбо может помочь каждому ребенку изучить себя, понять себя, свои сильные и слабые стороны, помочь реализовать себя, помочь обрести моральный и физический стержень, научить ребенка ставить цель и добиваться ее – это все через борьбу самбо.

Внеурочная деятельность обучающихся при прохождении курса «Самбо» предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебных занятиях беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, соревнования, социально-моделирующие игры, квесты, фестивали, создание проектов.

Данная программа дает возможность всем обучающимся без какой-либо предварительной подготовки, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и само страховки, базовым приемам борьбы самбо.

Теоретические материалы, задания кейсового и практико ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения

Основная задача с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя в рамках внеурочной деятельности состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на внеурочных занятиях данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру,

мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения оздоровительной направленности (скандинавская ходьба).

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Самбо»

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Самбо».

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, созданию положительного отношения к виду спорта «Самбо»,

умения использовать ценности здоровьесбережения и умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо» для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья, способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Гражданско-патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по виду спорта «Самбо» на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.
- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Духовно – нравственное воспитание:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам;
- знание и выполнение правил поведения в процессе занятий физическими упражнениями, вовремя физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий, подвижных и спортивных игр и соревнований;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- стремление избегать плохих поступков, не капризничать, не быть упрямым, умение признаться в плохом поступке и проанализировать его

Эстетическое воспитание:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- формирование чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с различными видами спорта

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- формирование знаний по истории российского и мирового спорта, уважения к спортсменам;
- владение базовыми навыками сохранения собственного здоровья, использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и во внеурочное время;
- формирование начальных представлений о культуре здорового образа жизни

Трудовое воспитание:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную форму, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных заданий;
- формирование первоначальных навыков коллективной работы в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; ознакомление с многообразием профессий индустрии спорта

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- понимание взаимосвязи здоровья человека и экологической культуры;
- формирование экологически грамотного поведения в природе во время туристических походов, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на открытых спортивных площадках;
- умение вести экологически грамотный образ жизни на спортивных площадках (выбрасывать мусор в специально отведенные места, экономно использовать воду, электроэнергию, оберегать и сохранять высаженные растения)

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование

готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы в рамках внеурочной деятельности отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному

- воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий, страховки и само страховки при выполнении упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта «Самбо»;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и

идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и

эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на занятиях внеурочной деятельности и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Азбука самбо».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо», осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
 - формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
 - овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
 - формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
 - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
 - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Теоретические занятия

1. Азбука здоровья юного самбиста

Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежде на занятиях по самбо.

Правила безопасности на борцовском ковре.

2. Полезная и здоровая еда

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.

3. Ты и другие люди

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

4. Техника безопасности на занятиях по самбо.

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Техника безопасности при падении.

5. Понятие Самбо.

Самбо национальный вид спорта. Связь самбо с физической культурой и спортом в России. Основы техники и элементы Самбо. История развития, становления самбо.

Общая и специальная физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка. Акробатические и общеразвивающие упражнения.

Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Акробатические упражнения. Стойка мост, стойка на лопатках, стойка, прогнувшись на одной ноге. Кувырки вперед, назад. Упражнения для развития силы и выносливости. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

2. Специальная физическая подготовка. Разминка самбиста. Самостраховка.

- Стойка на лопатках.
- Вставание на гимнастический мост
- Вставание на борцовский мост
- Кувырок вперед в группировке
- Кувырок назад в группировке
- Кувырок вперед через плечо с самостраховкой
- Кувырок вперед с самостраховкой
- Кувырок назад с самостраховкой
- Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях
- Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках
- Перекат на спину с самостраховкой
- Самостраховка при падении вперед на руки
- Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях
- Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках
- Падение с самостраховкой на бок через руку партнера
- «Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера

Техническая подготовка

1. Не только школа. Поговорим о самбо.

- Школы бывают разные. Сила ума.
- Самбо – наука об обороне, а не нападении.
- Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я - Личность!» Интеллектуальная

викторина «Знатоки самбо».

- Проектная работа «Самбо родного края»
- Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.
- Упражнения оздоровительной направленности, специально подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры-задания и подвижные игры.

2. Техника борьбы в стойке.

Приемы в стойке (броски):

- передвижения;
- захваты. Выведение из равновесия.
- задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи;

3. Техника борьбы лёжа.

Упражнения для борьбы лежа:

- перевороты;
- переворачивания: с захватом рук и шеи из под плеча, с захватом шеи из под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри.
- удержания: сбоку, поперек.

4. День борьбы (партер).

Учебно-тренировочные схватки.

Подвижные и специализированные игры с элементами самбо

1. Подвижные игры с элементами самбо.

«Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.

2. Специализированные подвижные игры с элементами самбо.

Игры в касания, игры теснения, игры в дебюты, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты.

Контрольные нормативы

1. Контрольные нормативы, тестирование.

Развиваем основные физические качества. ГТО и его нормативы.

Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса физической подготовки в самбо.

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Характеристика деятельности обучающихся
		всего	теория	практика	
<i>Раздел 1. Теоретические занятия</i>					
1.1	Азбука здоровья юного самбиста.	2ч	2ч		Изучают требования к форме и одежде на занятиях по самбо, режим дня самбиста, правила личной гигиены.
1.2	Полезная и здоровая еда.	2ч	2ч		Изучают режим питания юного самбиста. Объясняют и характеризуют правила здорового питания.
1.3	Ты и другие люди.	2ч	2ч		Изучают правила здорового образа жизни. Изучают правила человека и общества.
1.4	Техника безопасности на занятиях по самбо.	1ч	1ч		Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
1.5	Понятие Самбо.	3ч	3ч		Изучают понятие «Самбо», историю развития, становления.
Итого по разделу		10ч	10ч		
<i>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка</i>					
2.1	Общая физическая подготовка. Акробатические и общеразвивающие упражнения.	5ч		5ч	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Разучивают технику акробатических элементов. Анализируют технику выполнения упражнений сверстниками, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

2.2	Специальная физическая подготовка. Разминка самбиста. Самостраховка.	3ч		3ч	Описывают технику выполнения самостраховки, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.
Итого по разделу		8ч		8ч	
Раздел 3. Техническая подготовка					
3.1	Не только школа. Поговорим о самбо.	1ч	1ч		Участвуют в проектных работах, эстафетах, интеллектуальных викторинах, соревнованиях, фестивалях самбо.
3.2	Техника борьбы в стойке. Техника защиты и нападения.	2ч		2ч	Овладевают терминологией, относящейся к захватам, броскам, подножкам. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы организации бросков.
3.3	Техника борьбы лёжа. Удержания.	2ч		2ч	Описывают технику борьбы лежа и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
	День борьбы (партер). Учебно-тренировочные схватки.	3ч		3ч	Используют полученные навыки и знания техники в учебно-тренировочных схватках.
Итого по разделу		8ч	1ч	7ч	
Раздел 4. Подвижные и специализированные игры с элементами самбо					

4.1	Подвижные игры с элементами самбо.	3ч		3ч	Разучивают подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств.
4.2	Специализированные подвижные игры с элементами самбо.	3ч		3ч	Разучивают специализированные подвижные игры с элементами самбо.
Итого по разделу		6ч		6ч	
<i>Раздел 5. Контрольные нормативы</i>					
5.1	Контрольные нормативы, тестирование. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса физической подготовки в самбо	2ч		2ч	Изучают физические качества, знакомятся с понятием осанка, с правилами ГТО и сдачи нормативов ГТО. Описывают технику выполнения контрольных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдают технику безопасности.
Итого по разделу		2ч		2ч	
Общее количество часов		34ч	11ч	23ч	

Календарное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения				
		всего	теория	практика	1 «А»	1 «Б»	1 «В»	1 «Г»	1 «Д»
1.	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня?	1	1						
2.	Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Предупреждение травматизма.	1	1						
3.	Упражнения в положении лежа на ковре.	1		1					
4.	Перекат на спину с самостраховкой.	1		1					
5.	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Человек и общество.	1	1						
6.	Упражнения с сопротивлением партнера.	1		1					
7.	История возникновения самбо.	1	1						
8.	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.	1		1					
9.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1		1					
10.	Ещё раз про здоровый образ жизни. Правила для всех. Наши друзья и не только.	1	1						
11.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1		1					
12.	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1						
13.	Вставание на гимнастический	1		1					

	мост. Кувырок вперед в группировке.								
14.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	1	1						
15.	Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках.	1		1					
16.	Правила личной гигиены.	1	1						
17.	Школы бывают разные. Самбо – наука об обороне, а не нападении.	1	1						
18.	Стойки, передвижения, захваты.	1		1					
19.	Техника защиты от захватов, броски.	1		1					
20.	Техника борьбы лёжа. Удержания.	1		1					
21.	Техника борьбы лёжа. Удержания.	1		1					
22.	Как еда путешествует по нашему организму.	1	1						
23.	Учебно-тренировочные схватки.	1		1					
24.	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики».	1		1					
25.	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер».	1		1					
26.	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Эстафета с прыжками», «Салки, ножки на весу».	1		1					
27.	Учебно-тренировочные схватки.	1		1					
28.	«Стройматериалы» для организма. Режим питания юного самбиста.	1	1						
29.	Игры в подготовке юных борцов. Игры в касания, игры в теснения.	1		1					
30.	Игры в подготовке юных борцов. Игры в дебюты, игры в блокирующие захваты.	1		1					

31.	Игры в подготовке юных борцов. Игры в атакующие захваты.	1		1					
32.	Сдача контрольных нормативов. Тесты для определения гибкости и скоростных качеств и координационных способностей.	1		1					
33.	Учебно-тренировочные схватки.	1		1					
34.	Сдача контрольных нормативов. Тесты для определения силы, выносливости.	1		1					
Общее количество часов по программе		34	11	23					

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ВИДА СПОРТА САМБО

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к

ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки, наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание, лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание, сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений	
№	Наименование
1	Ковер для самбо
2	Набор поясов Самбо (красного и синего цвета)
3	Щит баскетбольный игровой (комплект)
4	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект)
5	Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)
6	Табло игровое (электронное)
7	Мяч баскетбольный №7 массовый
8	Мяч баскетбольный №7 для соревнований
9	Мяч баскетбольный №5 массовый
10	Мяч футбольный №4 массовый
11	Мяч футбольный №5 массовый
12	Мяч футбольный №5 для соревнований
13	Мяч волейбольный
14	Мяч гандбольный № 2
15	Мяч гандбольный № 3
16	Сетка волейбольная
17	Насос для накачивания мячей с иглой
18	Жилетки игровые
19	Сетка для хранения мячей
20	Конус игровой
21	Стенка гимнастическая
22	Скамейка гимнастическая

23	Комплект матов гимнастических
24	Модуль гимнастический многофункциональный
25	Мостик гимнастический подкидной
26	Бревно гимнастическое напольное
27	Кронштейн навесной для канатов
28	Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
29	Перекладина гимнастическая пристенная
30	Коврик гимнастический
31	Палка гимнастическая
32	Обруч гимнастический
33	Скакалка гимнастическая
34	Перекладина навесная универсальная
35	Брусья навесные
36	Снаряд «Доска наклонная»
37	Горка атлетическая
38	Комплект гантелей обрезиненных
39	Эспандер универсальный
40	Лестница координационная (12 ступеней)
41	Комплект медболов
42	Скамейка для степ-теста - пьедестал
43	Весы напольные
44	Сантиметр мерный
45	Аппаратура для музыкального сопровождения
46	Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)
47	Аптечка медицинская
48	Сетка заградительная
49	Скамейки гимнастические

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 80 с.
2. Гаткин, Е. Я. Букварь самбиста / Е. Я. Гаткин. – М.: Лист, 1997. – 176 с.: ил.
3. Гаткин, Е. Я. Самбо для начинающих / Е. Я. Гаткин. – М.: Астрель :

АСТ, 2007. – 224 с.: ил. – (Спорт).

4. Гулевич, Д. И. Борьба самбо: метод. пособие / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Воениздат, 1973. – 176 с.: ил.

5. Коротков И.И. Подвижные игры детей. [Текст] - М.: Знание, 1993. – 930 с.

6. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания. Учебно-методическое пособие /СПб.:ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. – 83с.

7. Маляренко А.Т., Ткаченко А.Н. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных самбистов (9-11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей //Физическое воспитание студентов. - 2007. - № 4. - С. 23-28.

8. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 3. - С.11.

9. Новик, С. Ю. Борьба самбо: учеб. пособие для студентов неспортивных специальностей, специализирующихся по борьбе самбо / С. Ю. Новик; М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: БГУИР, 2000. – 96 с.: ил.– Библиогр.: с. 95.

10. Рудман, Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов / Д. Рудман. – М.: Дет. лит., 2007. – 173 с.: ил.

11. Самбо: справочник / Е. М. Чумаков [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп.– М.: Совет. спорт, 2006. – 208 с.

12. Самбо: правила соревнований / Всерос. федерация самбо; авт.-сост.: С. В. Елисеев [и др.]. – М.: Совет. спорт, 2006. – 128 с.

13. Сто уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е. М. Чумакова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.: ил.

14. Харлампиев, А. А. Система самбо / А. А. Харлампиев. – М.: ФАИР- ПРЕСС, 2002. – 528 с.: ил. – Библиогр.: с. 515.

15. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков; под ред. С. Е. Табакова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 400 с.: ил. – (Боевые искусства).

16. Эйгминас, П. А. Самбо: первые шаги / П. А. Эйгминас. – М.:

Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.: ил.

17. Пономарев, В. В. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов / В. В. Пономарев, В. Ф. Костычаков // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 7

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный.

2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.

3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.

4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.

5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf

6. [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/
<http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>

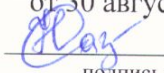
7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>

8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/
<http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>

РАССМОТРЕНО


Протокол заседания
методического объединения
художественно-эстетического и
спортивного цикла МБОУ ООШ
№ 81

от 30 августа 2022 года № 1


Назаренко Т.А.
подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора


подпись

Хакимова А.Х.

Ф.И.О.

30 августа 2022 года

КАРАСУНСКИЙ ВНУТРИГОРОДСКОЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 81
ИМЕНИ ЗАЩИТНИКОВ ПАШКОВСКОЙ ПЕРЕПРАВЫ



УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета от
31.08.2022 года
И. о. директора МБОУ ООШ № 81
Е.Ю. Пешкова

Рабочая программа

По внеурочной деятельности для учащихся 5 класс «Самбо»

Программа разработана на основе: Основной образовательной программы
основного общего образования МБОУ ООШ № 81 г. Краснодара (программа
утверждена приказом зам. директора МБОУ ООШ №81 г. Краснодара);
Программы по внеурочной деятельности «Планета самбо», одобренной
решением регионального учебно-методического объединения системы общего
образования Краснодарского края
(протокол от 15 августа 2022г. №3)

Срок реализации программы 1 года.

Количество часов 34 ч

Кулагин Александр Александрович Учитель физической культуры МБОУ
ООШ № 81

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Самбо» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и в соответствии с рекомендациями по формированию планов внеурочной деятельности образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2022-2023 учебный год (письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18.07.2022г. №47-01-13-12008/22 « О формировании учебных планов и планов внеурочной деятельности для общеобразовательных организаций на 2022-2023 учебный год»).

Цель программы-формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»; воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа на один год по 1 часу в неделю. В настоящее время обновление содержания внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности включает развитие и внедрение спортивно -ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта «Самбо» (самозащита без оружия).

Вид спорта «Самбо»— это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической,

технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненноважных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов борцов–участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т. д.).

Внеурочная деятельность обучающихся при прохождении курса «Самбо» предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебных занятиях беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, соревнования, социально-моделирующие игры, квесты, фестивали, создание проектов.

Теоретические материалы, задания кейсового и практико — ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально–культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего

выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно -спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(далее ВФСК«ГТО»).

Работа с обучающимися в рамках внеурочной деятельности с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки) ;корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических-дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических-

одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно–корректирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, скандинавская ходьба. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Самбо»

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины-России и сохранение спортивных традиций своего края;
- знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов–участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей граждан и на реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны, как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
- пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы;
- повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества,

взаимосвязях человека с природной и социальной средой

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;
- использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения по средствам участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета

«Физическая культура», должны отражать:

1. Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно - следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение

системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходств оппозиций;
- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;
- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;
- планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);
- определять свои действия и действия партнёра, которые помогли или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участникам и группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального

интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;
- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;
- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями и неподдаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;
- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой,

самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании и личностных качеств, в активном включении и в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные

способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Теоретические занятия

1. Олимп юного самбиста

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта. Самбо и ее лучшие представители – В. С. Ошепков, В. А. Спиридонов, А.А.Харлампиев, Е.М.Чумаков

2. Техника безопасности на занятиях по самбо.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности при падении.

3. Секреты здорового питания самбиста

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин. Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.

4. В здоровом теле – здоровый дух

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

Общая и специальная физическая подготовка

1. Развиваем свои способности. Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения

Подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

2. Развиваем свои способности. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении.

Акробатические упражнения-кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.

Техническая подготовка

1. Техника борьбы в стойке.

Приемы в стойке (броски):

- передвижения;
- Захваты. Выведение из равновесия.
- задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи;
- передняя подножка, бросок с захватом двух ног;
- бросок через бедро.

2. Техника борьбы лёжа.

Упражнения для борьбы лежа:

- перевороты;
- переворачивания: с захватом рук и шеи
- под плеча, с захватом шеи из под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь.
- удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания с боку.

3. Техника болевых приёмов.

Болевые приемы:

- рычаг локтя через бедро;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа);

Защита от болевых приемов в борьбе лежа:

- от рычага локтя через бедро;

- от удержания сбоку;
- от рычага локтя между ног;
- от ущемления ахиллова сухожилия(сидя, лежа);

Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.

- освобождение от захватов за руки, за одежду.

4. День борьбы (партер).

Учебно-тренировочные схватки.

Подвижные и специализированные игры с элементами самбо

1. Подвижные игры с элементами самбо.

Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками», «Салки, ножки навесу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рве», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.

2. Специализированные подвижные игры с элементами самбо.

Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:

Игры в касания, игры в теснения, игры в дебюты, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты.

Контрольные нормативы

1. Кто любит спорт, тот здоров и бодр. Контрольные нормативы, тестирование.

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного

воспитания. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса физической подготовки в самбо.

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Характеристика деятельности обучающихся
		всего	теория	практика	
<i>Раздел 1. Теоретические занятия</i>					
1.1	Олимп юного самбиста.	2ч	2ч		Изучают понятие «Самбо», историю развития, становления.
1.2	Техника безопасности на занятиях по самбо.	2ч	2ч		Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
1.3	В здоровом теле – здоровый дух.	2ч	2ч		Изучают физические качества, знакомятся с понятием осанка, с правилами ГТО и сдачи нормативов ГТО.
1.4	Секреты здорового питания самбиста.	2ч	2ч		Изучают режим питания юного самбиста. Объясняют и характеризуют правила здорового питания.
Итого по разделу		8ч	8ч		
<i>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка</i>					
2.1	Развиваем свои способности. Общая физическая подготовка. Акробатические и общеразвивающие упражнения.	5ч		5ч	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Разучивают технику акробатических элементов. Анализируют технику выполнения упражнений сверстниками, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.
2.2	Развиваем свои способности. Специальная физическая подготовка. Разминка самбиста. Самостраховка.	3ч		3ч	Описывают технику выполнения самостраховки, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.
Итого по разделу		8ч		8ч	
<i>Раздел 3. Техническая подготовка</i>					

3.1	Техника борьбы в стойке. Техника захватов, бросков, подножек.	3ч		3ч	Овладевают терминологией, относящейся к захватам, броскам, подножкам. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы организации бросков.
3.2	Техника борьбы лёжа. Техника переворачивания и удержания.	2ч		2ч	Описывают технику борьбы лежа и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
3.3	Техника болевых приёмов. Техника зажимов, ущемлений, рычагов, в положении лёжа, сидя.	2ч		2ч	Характеризуют технику и тактику выполнения болевых приемов. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы приемов.
3.4	День борьбы (партер). Учебно-тренировочные схватки.	3ч		3ч	Используют полученные навыки и знания техники в учебно-тренировочных схватках.
Итого по разделу		10ч		10ч	

Раздел 4. Подвижные и специализированные игры с элементами самбо

4.1	Подвижные игры с элементами самбо. Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств.	3ч		3ч	Разучивают подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств.
4.2	Специализированные подвижные игры с элементами самбо. Специализированные подвижные игры в подготовке юных	3ч		3ч	Разучивают специализированные подвижные игры с элементами самбо.

	борцов.				
Итого по разделу		6ч		6ч	
<i>Раздел 5. Контрольные нормативы</i>					
5.1	Кто любит спорт, тот здоров и бодр. Контрольные нормативы, тестирование. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса физической подготовки в самбо.	2ч		2ч	Описывают технику выполнения контрольных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдают технику безопасности.
Итого по разделу		2ч		2ч	
Общее количество часов		34ч	8ч	26ч	

Календарное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения				
		всего	теория	практика	5 «А»	5 «Б»	5 «В»	5 «Г»	5 «Д»
1.	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1ч	1ч						
2.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта самбо.	1ч	1ч						
3.	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении.	1ч		1ч					
4.	Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи.	1ч		1ч					
5.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем.	1ч		1ч					
6.	Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале.	1ч	1ч						
7.	Упражнения со страховкой партнера. Самостраховка при падении. Падение с опорой на руки, на ноги, на колени.	1ч		1ч					
8.	Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1ч		1ч					
9.	Правила соревнований, их организация и проведение. Основы техники и элементы самбо.	1ч	1ч						
10.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1ч		1ч					
11.	Приемы в стойке (броски): задняя	1ч		1ч					

	подножка, подножка с захватом ноги снаружи.								
12.	Приемы в стойке (броски): передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро.	1ч		1ч					
13.	Развиваем основные физические качества. Осанка.	1ч	1ч						
14.	Акробатические упражнения-кувырки, перевороты, прыжки.	1ч		1ч					
15.	Правила здорового питания и образа жизни.	1ч	1ч						
16.	Акробатические упражнения-кувырки, перевороты, прыжки.	1ч		1ч					
17.	Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь.	1ч		1ч					
18.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Общие понятия о гигиене.	1ч	1ч						
19.	Упражнения для борьбы лежа: - удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку.	1ч		1ч					
20.	Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа).	1ч		1ч					
21.	Учебно-тренировочные схватки, спарринги.	1ч		1ч					
22.	Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа).	1ч		1ч					
23.	Учебно-тренировочные схватки, спарринги.	1ч		1ч					
24.	Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин.	1ч	1ч						
25.	Упражнения со страховкой партнера.	1ч		1ч					

	Самостраховка при падении. Падение с опорой на руки, на ноги, на колени.								
26.	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики».	1ч		1ч					
27.	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер».	1ч		1ч					
28.	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Эстафета с прыжками», «Салки, ножки на весу».	1ч		1ч					
29.	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, игры в теснения.	1ч		1ч					
30.	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в дебюты, игры в теснения.	1ч		1ч					
31.	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты.	1ч		1ч					
32.	Учебно-тренировочные схватки, спарринги.	1ч		1ч					
33.	Сдача контрольных нормативов. Тесты для определения гибкости и скоростных качеств и координационных способностей.	1ч		1ч					
34.	Сдача контрольных нормативов. Тесты для определения силы, выносливости.	1ч		1ч					
Общее количество часов по программе		34	8	26					

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Специализированные подвижные игры в подготовке юных самбистов

Среди основных средств технической подготовки юных борцов значительное место занимают подвижные игры. Они позволяют разнообразить, обновлять двигательные действия. В обучении технике, как известно, должна быть выдержана мера оптимального и доступного. Подвижные игры предусматривают наиболее адекватное возрастному развитию средство воздействия.

Специализированные игровые комплексы создают у юных самбистов представления об основах единоборства, знакомят с действиями, несущими преимущество одного соперника над другим. Юные самбисты в играх апробируют технический арсенал. Применение координационных игр, в которые входят игры в касание, игры с атакующими захватами, игры на срыв захватов, игры в дебют и игры на теснение целенаправленно формируют элементарные навыки и элементы техники. Они помогают сформировать целый блок базовой техники, состоящий из передвижений, захватов и стоек.

Поскольку вид спорта самбо является ситуационным видом спорта, способность быстро и адекватно обстановке решать задачи в быстро меняющихся ситуациях является исключительно важной способностью. Развитию этого качества в значительной мере способствуют игры-эстафеты, игровые задания. Их использование способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, а также возрастанию точности дифференцировок и пластичности функциональной деятельности. Кроме того, использование соревновательного компонента в подвижных играх предполагает у обучающихся появление эмоционального подъема и повышает их активность.

В связи этим в подготовке самбистов используются специализированные подвижные игры.

Игры в касания.

Игры в касания рождены самой жизнью. Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется какой-то части тела партнера. Если рассматривать использование игры применительно к борьбе, то надо, прежде всего, заставлять играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в стороны, выпрямляться и прогибаться в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать дальнейшие двигательные фазы, присущие реальному соревновательному поединку. С первых шагов обучения юного самбиста в процессе игр ставятся задачи не только избежать излишних статических напряжений, но и обострить эмоциональную восприимчивость заданий.

Цель: формирование умений маневрировать на минимальном участке площади единоборства, сохранять различные позы и дистанции в схватке, входить в захваты, преодолевать блокирующие действия, держать в поле зрения перемещающегося партнера и т. д.

Основные варианты: касание рукой (правой, левой, любой, обеими) разных частей тела (затылка, средней части живота, левой подмышечной впадины, левого плеча, поясницы, левого бедра, левой голени, левой пятки, левой лопатки, левой стороны живота, спины, правой стороны живота, правой лопатки, правого плеча, правой подмышечной впадины, правого бедра, правой голени, правой пятки).

В процессе обучения необходимо было последовательно осваивать различные варианты игровых заданий с постепенным их усложнением. Задания выполнялись в парах.

Вначале оба ученика получали одинаковое задание (такие игры называют играми первого порядка) и разные задания (игры второго порядка).

Эффективность применения игр в обучении и совершенствовании обуславливается целенаправленностью и продуманным усложнением правил проведения игр, а также строгим их выполнением.

Это относится к выбору зон касания, способам касания и защит зон касания, размерам игровой площадки, направлению перемещений, способам —уравновешивания сил соперников.

Варианты усложнения представлены следующим образом:

1. Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров:

- 1) А — любой, Б - любой
- 2) А — левой, Б - правой
- 3) А — правой, Б - правой
- 4) 5) А — правой, Б - левой
- 6) А — любой, Б - левой
- 7) А — любой, Б - правой
- 8) А — правой, Б - любой
- 9) А — левой, Б - любой
- 10) А — любой, Б - двумя
- 11) А — левой, Б - двумя
- 12) А — правой, Б - двумя
- 13) А — двумя, Б - любой
- 14) А — двумя, Б - левой
- 15) А — двумя, Б - правой

16) А — двумя, Б – двумя А — левой, Б – левой

2. Изменение способов защиты, противодействия:

— места касания прикрывать нельзя;

— места касания прикрывать можно;

— захватывать руки партнера нельзя;

— захватывать руки партнера можно;

— захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой);

— места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя;

— места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно

и т. д.

В данном случае варианты, начиная с 6-го и далее, проводились в ограниченный промежуток времени (10 - 20 с).

3. Изменение размеров игровой площадки

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере освоения их пространство (круги, квадраты, за пределы которых входить запрещалось) ограничивается, вводится запрещение отступать, разрешаются различные повороты (при диаметре кругов 6 - 3 м). Постепенно сокращается время отдельных поединков за счет увеличения скорости перемещений, действий; появляется возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

4. Выравнивание различий между физическими возможностями обучающихся (т. е. проведение игр с форой):

— более подготовленный ученик касается обусловленного места одной рукой, получивший фору — любой рукой;

— более подготовленный ученик касается обусловленного места любой рукой, получивший фору — любой рукой любого из двух мест касания.

Проигравший выполняет упражнения повышенной трудности (с тем, чтобы не возникало равнодушного отношения к проигрышу).

Опорные варианты игр используются на протяжении всего урока. Проводятся в начале занятия вместо традиционной разминки, закрепляя пройденные элементы техники и тактики. Игры в касание удобны тем, что их можно проводить в залах без мягких покрытий, на открытых площадках при условии запрета падений, переворотов, приемов с падением. В отличие от традиционной разминки в виде наклонов, приседаний, махов под счет и других упражнений, игры в касание снимают монотонность. Предъявляя всякий раз новые повышенные требования, они совершенствуют психомоторные качества, необходимые в единоборстве. Однако, несмотря на кажущуюся простоту и сравнительно небольшие физические нагрузки, игры требуют мобилизации внимания. Длительное их использование утомляет учеников, снижает интерес.

Поэтому игры проводятся на уроке в общей сложности в пределах 10 - 15 мин. Только необычность, новизна установок обостряют интерес занимающихся.

Игры в захваты.

Игры в захваты направлены на поиск способов решения широкого круга задач соревновательной схватки, связанных с маневрированием, блокированием, осуществлением активного захвата, теснением, проведением приема. В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически будут иметь место все виды распределения усилий, встречающихся в реальном борцовском поединке.

Игры в атакующие захваты.

Искусство владеть своим телом проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научиться рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и технико-тактического развития.

Цель: формирование умений навязывать и осуществлять желаемый захват; на фоне маневрирования избегать и освободиться от определенных захватов соперника за счет перехода от одного захвата на другой.

Основные варианты игр:

— руки — двумя изнутри, двумя снаружи, на шее, сверху с соединением своих рук в крючок;

— руки — сверху под плечи, снизу под плечи, за плечо снизу и другое плечо сверху, плеча снизу и другого запястья, запястья другой руки из-под плеча, сверху одной за плечо, другой под плечо, за разноименное запястье и другое предплечье изнутри, за разноименные запястья изнутри, снаружи, за одноименные запястья;

— руки и шеи — разноименного плеча снизу (сверху) и шеи; одноименной руки за запястье (плечо) и шеи, сверху разноименного плеча и шеи, одноименной руки и шеи сверху (подбородка);

— рук с головой — спереди, сверху;

- руки и туловища — разноименной руки сверху (снизу) и туловища, одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади), руки на шее и туловища;
- шеи с рукой — шеи с плечом спереди, соединяя руки в —петлю, в —крест, шеи с рукой сверху, сбоку-сверху;
- шеи и туловища — спереди, сбоку;
- шеи и руки, шеи и плеча сверху, шеи сверху и разноименного плеча снизу, шеи сверху и руки на шее, шеи сверху и одноименного плеча;
- туловища — с соединением рук спереди, сбоку, без соединения рук спереди, сбоку;
- туловища с рукой — спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку;
- туловища с руками — спереди, сзади, сбоку.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий предусматривает два варианта маневрирования: “отступить можно” и “отступить нельзя”. При условии — «отступить можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования по площадке. При условии — «отступить нельзя» ученики ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы — проиграл!). Выигрывает ученик, зафиксировавший захват в течение 3 с, и т. д.

По мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площадки (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер и т. п.). Предупреждаются попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений.

Игры в блокирующие захваты.

По мере усвоения игр в касания определенных частей тела движения обучающихся легче приобретают специфическую направленность, приближаются к конкретному виду деятельности. Это выражается, прежде

всего, в умении сковать действия противника, захватить одну или обе руки – в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре. Таким образом, появление дополнительного условия – ограничение площади игры и наказание проигрышем за уход из пределов круга – требует от самбистов знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Цель: формирование умений освободиться от захватов, защищаться от приемов соперника, преодолевать блокирующие захваты и упоры, максимально долго удерживать их.

Основные варианты игры:

— упор левой в правое предплечье — упор правой в левое предплечье, в левое плечо, слева в ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой справа в ключицу — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой справа в ключицу — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой в шею — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой в грудь — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой в живот — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот.

Упоры выполняются прямыми руками, полусогнутыми руками, при плотном захвате в любых сочетаниях.

Варианты комбинированных блокирующих упоров с захватами:

— правой за левое запястье — левой за правое запястье, упор в грудь, живот, плечо, предплечье, любую часть тела, за левое запястье, предплечье, локоть, плечо;

— левой за правое запястье — упор правой в грудь, живот, плечо, предплечье, любую часть тела, захват за правое запястье, предплечье, локоть, плечо.

Захваты осуществляются изнутри и снаружи.

Игры в дебюты.

После ознакомления с играми в касания, обучающимися, овладевшими навыками игры в блокирующие и атакующие захваты на фоне теснения соперника, предлагается этот же игровой вариант реализовать в более сложных условиях – начинать и продолжать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу: спина к спине, левый бок к левому, правый бок к правому, один партнер на коленях, другой стоя и т.д.

Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и объявление победителей.

Подготовка к игре – этот этап направлен на формирование у борцов необходимых (техничко-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе.

Игровой этап является основным. Он может состоять из игр одного направления и из игр разных направлений в зависимости от задач, решаемых на занятии. Прежде чем начать играть, обучающиеся осваивают правила игры, им сообщается, что можно делать в игре, а что нельзя, к чему надо стремиться, как оценивается победитель.

Особенностью дидактической игры и ее завершающим концом является результат, который определяется дидактической задачей, игровой задачей, игровыми действиями и правилами.

Судейство. Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы выделить всех играющих и не мешать им.

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное

время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Окончание игры. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Учитель обязан заканчивать игру, когда ученики еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия полностью эмоциональны.

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры учитель должен объявить ее результаты. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить учеников к правильной оценке их действий.

К специализированным играм можно отнести следующие: «Бой петушков», «Бой уток», «Переталкивание», «Перетягивание с вожжами», «Перетягивание с вожжами в партере», «Борьба за отрезок каната», «Осаливание».

Специализированные подвижные игры содержат элементы техники и тактики борьбы самбо. В процессе игр прочнее усваиваются многие сложные приемы, развиваются творческие способности. Если на начальном этапе обучения возникает необходимость твердо усвоить следующие операции: быстро и надежно осуществлять захват, быстро перемещаться, предотвращать достижение захвата соперником или своевременно освободиться от него, выводить из равновесия, сковывать его действия и быстрым маневрированием завоевывать предпочтительную позицию для достижения преимущества (возможной атаки); вынуждать отступить соперника теснением по татами в захвате; готовиться к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновляться по ходу схватки несколько раз, то при переходе на совершенствование задачи усложняются и нагрузка увеличивается. Игра позволяет с лёгкостью преодолеть эти изменения.

Игры-упражнения с элементами единоборства

Поединок с шестом.

На шесте длиной 2,5 м делают отметки две в 70 см от центра. Участники входят в круг диаметром 3 м и берутся за концы шеста так, что левая рука находится у отметки, а правая - ближе к концу шеста. При этом конец шеста должен выступать наружу из-под правого плеча. По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Запрещается перехватывать руки и вставать на колени.

Боевые петухи.

На ковре чертится круг диаметром 2 м. Две команды становятся шеренгами друг против друга. Выбирают капитанов, который посылает одного из своих игроков в круг. Каждый из них сгибает одну ногу, руки кладет за спину, и по сигналу участники поединка начинают плечом и туловищем выталкивать друг друга из круга, стараясь не вставать на правую ногу. Нельзя также снимать руки со спины. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли петуха, капитаны сражаются последними. Побеждает команда, в которой окажется больше победителей.

Борьба за палку.

Встав лицом друг к другу, соревнующиеся берутся руками за деревянную палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого снаружи. После сигнала игроки выкручивают палку, стараясь заставить соперника отпустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берется за палочку правой рукой. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку тот и проигрывает.

Выталкивание в приседе.

В круг диаметром 3 м входят два игрока, принимают положение приседа и берутся руками за голеностопы. Их задание - толкаясь плечами или грудью, заставить друг друга потерять равновесие и коснуться руками, коленами или ягодицами ковра. Поединок длится 2 минуты. Если одолеть друг друга не

удалось, объявляется ничья. Можно изменить правила игры и разрешить выталкивать соперника ладонями рук.

Выталкивание спиной.

Игроки садятся спиной друг к другу и захватывают друг друга под руки. Их задача - упираясь ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга. Можно разрешить игрокам подниматься (второй вариант) и бороться стоя, однако, не отрывая ног от земли.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

С.Е. Табаков, канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики единоборств РГУ ФКСМТ, исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по оценке выполнения, населением испытания (теста) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Участники тестирования выполняют комплексы приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» в соответствии с перечнем для соответствующей ступени комплекса ГТО (Приложение 1-1).

Действия участников (тестируемых) по выполнению испытания (теста) «Самозащита без оружия» оцениваются экспертной комиссией, состоящей из четырех человек: руководителя экспертной комиссии (далее – руководитель), осуществляющего управление процессом демонстрации технических действий; двух боковых судей и технического секретаря.

Выполнение приема участником оценивается руководителем и боковыми судьями по 3-х-бальной шкале, определяется среднее значение.

Максимальная средняя оценка за выполнение одного приема (защитного

действия) без ошибок - 3 балла, всех (10) – 30 баллов (Приложение 1- 2).

Руководитель располагается за столом и руководит работой экспертной комиссии. Вызывает на площадку и представляет участников, объявляет результат демонстрации техники выполнения испытания (теста) «Самозащита без оружия». Лично оценивает действия испытуемых и вносит данные в протокол (Приложение 1-3). При необходимости или существенном расхождении мнений экспертов останавливает демонстрацию для обсуждения спорной ситуации и вынесения окончательного решения.

Боковые судьи располагаются слева и справа от стола руководителя и самостоятельно оценивают действия испытуемых, вносят данные в протокол (Приложение 1-3 3).

Технический секретарь находится за столом руководителя и по ходу демонстрации записывает в соответствующие графы протокола ход тестирования оценки технических действий. По окончании демонстрации технический секретарь обрабатывает протоколы регистрации, определяет среднюю оценку 3-х экспертов и передает протокол хода тестирования (Приложение 1- 4) руководителю для объявления результатов выполнения испытания (теста) «Самозащита без оружия».

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку, носки (можно использовать обувь для самбо или гимнастические тапочки).

Участникам во время испытания запрещается иметь на себе твердые предметы, которые могут послужить причиной травмы.

При нарушении требований к спортивной форме участник не допускается к испытанию.

Для выполнения приемов участник самостоятельно выбирает ассистента. По вызову руководителя участник с ассистентом становятся в исходное положение. После команды руководителя «Прием!» участник и ассистент приветствуют друг друга рукопожатием и выполняют техническое действие.

Ассистенты не оказывают сопротивления при выполнении технических действий. При демонстрации приёмов самозащиты ассистент должен выполнить (обозначить) атакующие действия быстро, точно с реальным усилием, соблюдая меры безопасности, как для себя, так и для участника. Защитные действия испытуемого должны быть выполнены быстро и четко с реальным усилием, соблюдая меры безопасности, как для себя, так и для ассистента.

При демонстрации приема участник может допустить неточность его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения.

Действие не зачитывается, и участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки.

- 1 балл начисляется при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок.
- 2 балла начисляются при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки.
- 3 балла начисляются при выполнении приема без ошибок.

Все участники тестирования должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать выполнению испытания (теста).

Перед началом выступлений всем участникам одновременно предоставляется право выполнить разминку продолжительностью не более 15 минут.

По окончании выступления участник, демонстрирующий технику, занимает исходное положение в центре ковра лицом к столу жюри и ждет объявления результатов выступления.

Демонстрация приёмов испытания (теста) «Самозащита без оружия» выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами).

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ВИДА СПОРТА САМБО

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки, наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление — болевой прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

**ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Перечень спортивного оборудования инвентаря для общеобразовательных учреждений	
№	Наименование
1	Ковер для самбо
2	Набор поясов Самбо (красного и синего цвета)
3	Щит баскетбольный игровой (комплект)
4	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)
5	Ворота складные для флорбола и подвижных игр(комплект)
6	Табло игровое (электронное)
7	Мяч баскетбольный № 7 массовый
8	Мяч баскетбольный № 7 для соревнований
9	Мяч баскетбольный № 5 массовый
10	Мяч футбольный № 4 массовый
11	Мяч футбольный № 5 массовый
12	Мяч футбольный № 5 для соревнований
13	Мяч волейбольный
14	Мяч гандбольный №2
15	Мяч гандбольный №3
16	Сетка волейбольная
17	Насос для накачивания мячей с иглой
18	Жилетки игровые
19	Сетка для хранения мячей
20	Конус игровой
21	Стенка гимнастическая
22	Скамейка гимнастическая
23	Комплект матов гимнастических
24	Модуль гимнастический многофункциональный
25	Мостик гимнастический подкидной
26	Бревно гимнастическое напольное
27	Кронштейн навесной для канатов
28	Канат для лазания 5м.(со страховочным устройством)
29	Переключатель гимнастическая пристенная
30	Коврик гимнастический
31	Палка гимнастическая
32	Обруч гимнастический
33	Скакалка гимнастическая
34	Переключатель навесная универсальная

35	Брусья навесные
36	Снаряд «Доска наклонная»

37	Горка атлетическая
38	Комплект гантелей обрезиненных
39	Эспандер универсальный
40	Лестница координационная(12ступеней)
41	Комплект медболов
42	Скамейка для степ – теста - пьедестал
43	Весы напольные
44	Сантиметрмерный
45	Аппаратура для музыкального сопровождения
46	Персональный компьютер(ведение мониторингов и иных документов)
47	Аптечка медицинская
48	Сетка заградительная
49	Скамейки гимнастические

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков Г.А., Васильков В. Г.От игры – к спорту-М.: Физкультура и спорт, 1985.-80с.
2. Гаткин, Е.Я. Букварь самбиста /Е.Я.Гаткин.–М.: Лист,1997.–176с.: ил.
3. Гаткин. Е.Я. Самбо для начинающих /Е.Я. Гаткин.–М.: Астрель: АСТ, 2007. –224 с.: ил. – (Спорт).
4. Гулевич,Д.И. Борьба самбо: метод. Пособие / Д. И. Гулевич, Г.Н.Звягинцев.–2-е изд., испр .и доп.–М.:Воениздат,1973.–176с.:ил.
5. Коротков И.И.Подвижные игры детей.[Текст]-М.:Знание,1993
6. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения Педагогических задач в различных звеньях физического воспитания. Учебно-методическое пособие /СПб .: ГАФКим.П.Ф.Лесгафта.2003.– 83с.
7. Маляренко А.Т.Ткаченко А.Н. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных самбистов (9-11лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей// Физическое воспитание студентов.-2007. -№4. -С.23-28.

Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры.-2006.- №3.-С.11.

8. Новик С.Ю. Борьба самбо: учеб. Пособие для студентов неспортивных специальностей, специализирующихся по борьбе самбо /С.Ю. Новик; М- во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т информатики и радиоэлектроники.– Минск: БГУИР,2000.–96с.:ил.– Библиогр.:с.95.

9. Рудман Д.Самбо. Настольная книга будущих чемпионов / Д.Рудман. –М.: Дет. лит.,2007.–173с.: ил.

10. Самбо: справочник/ Е. М.Чумаков [и др.].–2-еизд.,перераб.идоп. – М .: Совет. спорт, 2006. –208 с.

11. Самбо: правила соревнований/Всерос. федерация самбо; авт.- сост.: С.В. Елисеев [и др.].– М.: Совет. спорт,2006.–128с.

12. Сто уроков борьбы самбо/под общ. ред. Е.М.Чумакова.–3-еизд.,испр.идоп.–М.: Физкультура и спорт, 1988.–304с.:ил.

13. Харлампиев А.А.Система самбо/А.А.Харлампиев.– М.:ФАИР-ПРЕСС,2002. –528с.: ил. – Библиогр.: с.515.

14. Чумаков Е.М.Сто уроков самбо /Е.М.Чумаков; под ред. С.Е.Табакова.–М.:ФАИР-ПРЕСС,2000.–400с.: ил.–(Боевые искусства).

15. Эйгминас П.А.Самбо: первые шаги / П.А.Эйгминас.–М.: Физкультура и спорт, 1992.–112с.: ил.

16. Пономарев В.В.Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов/В.В.Пономарев, В.Ф. Костычаков// Теория и практика физ. культуры.–2006.–№7

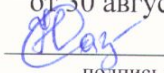
Электронные ресурсы

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] /Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/свободный>.
2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/-статья> в интернете.
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] /Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/свободный>.
4. Спортсмены–герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] /Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/свободный>.
5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс]/ учеб. пособие для олимпийского образования /В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России/ http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf
6. Программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е.Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/<http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>
7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] /Электронный образовательный ресурс /<http://eor-np.ru/node/209>
8. Интерактивно электронное пособие по самбо [Электронный ресурс]/С.В. Елисеев, С.А. Новицкий, С.Е. Табаков /<http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>

РАССМОТРЕНО


Протокол заседания
методического объединения
художественно-эстетического и
спортивного цикла МБОУ ООШ
№ 81

от 30 августа 2022 года № 1


Назаренко Т.А.
подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора


подпись

Хакимова А.Х.

Ф.И.О.

30 августа 2022 года

КАРАСУНСКИЙ ВНУТРИГОРОДСКОЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 81
ИМЕНИ ЗАЩИТНИКОВ ПАШКОВСКОЙ ПЕРЕПРАВЫ

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета от
31.08.2022 года

И.о. директора МБОУ ООШ № 81
Е.Ю.Пешкова



Рабочая программа

По дополнительному образованию

«Настольный теннис»

Уровень образования (класс) основное общее 4 - 5 класс

Количество часов 136

Учитель Кулагин Александр Александрович

Программа разработана в соответствии и на основе:

1. Основной Образовательной программы начального общего образования, основного общего образования МБОУ ООШ № 81 г. Краснодара (программа утверждена приказом зам. директора МБОУ ООШ №81 г. Краснодара);
2. Методического пособия / В. В. Команов, Г. В. Барчукова; Начальная подготовка в настольном теннисе Федерация настольного тенниса России. - Москва: Информпечать, 2017. - 224 с.
3. Учебника для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В.М.М.Богушас, О.В.Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. Теория и методика настольного тенниса: — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 528 с. Рассчитана для детей 10 - 11 лет. Срок реализации программы 1 год.

Краснодар, 2022

Пояснительная записка

Кружковая работа является продолжением воспитательного процесса, осуществляемого школой. Данная программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения, повышать работоспособность и улучшать состояние здоровья, а главное – воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в настольный теннис таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Игровая деятельность имеет уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Направленность программы. Образовательная программа “настольный теннис” имеет **физкультурно – спортивную направленность**, по уровню освоения программа **углублённая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Основа программы. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Методическое пособие / В. В. Команов, Г. В. Барчукова; Начальная подготовка в настольном теннисе Федерация настольного тенниса России. - Москва: Информпечать, 2017. - 224 с.

2. Учебник / Г. В. Барчукова, В.М.М.Богущас, О.В.Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. Теория и методика настольного тенниса: — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 528 с.
 3. Также программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе Основной Образовательной программы начального общего образования, основного общего образования МБОУ ООШ № 81 г. Краснодара (программа утверждена приказом зам. директора МБОУ ООШ №81 г. Краснодара). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.
 4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
 5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 6. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;
 7. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Вид программы - модифицированная.** В ходе модификации основной программы «Программа по общей физической подготовке» из содержания были исключены темы, которые невозможно реализовать в условиях функционирования детского оздоровительного - образовательного (профильного) центра.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия.

Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и

соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

На занятия принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Программа рассчитана на 1 год обучения детей в возрасте от 10 до 11 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Наполняемость учебной группы

Количество обучающихся в группе 12-15 чел.

Режим занятий:

Количество часов в год 136 ч, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю.

Цель программы:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Формы подведения итогов:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Условия реализации

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал для занятий настольным теннисом: (столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи теннисные, сетки для настольного тенниса, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты);

Методическое обеспечение

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы настольного тенниса. ПП и ТБ Правила игры и методика судейства.	Групповая, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2	Общефизическая подготовка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего.	Тестирование, карточки судьи, протоколы

3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка теннисиста.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.
5	Игровая подготовка	В парах	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся будут знать:

- Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Узнают правила игры в настольный теннис;
- Правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

По окончании обучения будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста;
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысятся адаптивные возможности организма
- Противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Нормативы общей и специальной физической подготовки на учебно-тренировочный этап по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места. Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания :

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).
- Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

Бег 30 метров. Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания:

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат

фиксируется (в секундах);

- Инвентарь: секундомер;

Челночный бег 3 по 10 м (сек).

Организационно-методические указания:

Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

Подтягивание в висе на перекладине (количество раз).

Организационно-методические указания:

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Подтягивание на низкой перекладине.

Организационно-методические указания:

Упражнение выполняется из исходного положения: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:

- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз).

Организационно-методические указания:

И.П. – упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Организационно-методические указания:

Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжки через скакалку за 45 с.

Организационно-методические указания:

Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок в течение 45 с. За это время необходимо прыгнуть как можно большее количество раз. С между скоком прыгать нельзя. Учитываются только те прыжки, в которых ученик перепрыгнул через скакалку. Если сбился, то продолжает прыгать дальше. Начинают прыжки по команде «Марш!», а заканчивают по команде «Стоп!».

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Нормативные требования по ОФП и СФП

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Методические указания при переводе обучающихся.

Решением педагогического совета обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

Учебно-тематический план 4 часа в неделю (136 часов в год)

№ п/п	Название тем	теория	практи ка	всего
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	10	-	10
2	Общефизическая подготовка	-	16	16
3	Специальная подготовка	5	11	16
4	Техническая подготовка	6	25	31
5	Тактика игры	8	25	33
6	Учебные игры	5	25	30
	Общее количество часов в год	34	102	136

Календарно – тематический план

№ П/П	Тема занятия	Содержание	Примечание	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводный урок по настольному теннису; Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса;	Введение, техника безопасности, правила дорожного движения. Сбор группы. Беседы с родителями и детьми. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.	Цель: получение необходимой информации по формированию группы, первичная техника безопасности на занятиях, требования по внешнему виду, спортивной одежде и инвентарю.		
2.	Гигиена и врачебный контроль; Изучение элементов стола и ракетки;	Личная гигиена. Физическая культура и спорт в РФ, области, городе, - история развития настольного тенниса;	Цель: изучение истории нашего вида спорта. Цель: закрепить правильное положение ракетки в руке при выбранном варианте хвата.		
3.	Игровая стойка у стола; Изучение плоскостей вращения мяча;	Игровая стойка у стола. - и.п., положение рук, ног, корпуса; Хватка ракетки:	Цель: обучить игровой стойке. Цель: закрепить правильное положение ракетки в руке при выбранном варианте.		
4.	Изучение хваток;	ОРУ в движении, и на месте Хватка ракетки:	Цель: научиться о правильной разминке перед занятием.		
5.	Набивание мяча на постоянную и разную контрастную высоту;	Набивание мяча: - на постоянную и разную контрастную высоту.	Цель: приобретение элементарных навыков игры и «чувства мяча». Цель: научить передвижениям в игре.		
6.	Теория. Опасность вредных привычек. Наркомания.	Теория. Опасность вредных привычек. Наркомания.	Цель: объяснить опасность вредных привычек для здоровья детей.		
7.	Плоский удар; Совершенствование выпадов.	Правила игры. -правила одиночных игр.	Цель: изучение базовых правил игры в настольный теннис.		

8.	Обучение техники подачи прямым ударом;	Игровая стойка у стола: - и.п., положение рук, ног, корпуса;	Цель: изучение основной стойки теннисиста, перемещение у стола.		
9.	Игровая стойка у стола;	Перемещение у стола.	Цель: изучение основной стойки теннисиста, перемещение у стола.		
10.	Обучение подачи «Маятник»;	Плоский удар. - плоский удар справа.	Цель: совершенствовать плоский удар. Цель: совершенствовать подачу.		
11.	Учебная игра с элементами подачи;	- нормативы физических качеств; - подводящая игра;	Цель: изучить физические возможности воспитанников с целью правильного выбора дальнейшей стратегии развития.		
12.	Обучение подаче «Веер»;	-правила одиночных игр; - и.п., положение корпуса, рук, ног;	Цель: изучение базовых правил игры в настольный теннис.		
13.	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер»;	-правила одиночных игр; - и.п., положение корпуса, рук, ног;	Цель: изучение базовых правил игры в настольный теннис.		
14.	Теория «Безопасность залог здоровья»;	Правила питания сна и отдыха;	Цель: изучение основной стойки теннисиста.		
15.	Обучение технике «Срезка мяча»;	- и.п., положение корпуса, рук, ног; - перемещение вправо, влево;	Цель: изучение основной стойки теннисиста, перемещение у стола.		
16.	Перемещения у стола; Плоский удар.	- и.п., положение корпуса, рук, ног; - перемещение вправо, влево;	Цель: изучение основной стойки теннисиста, перемещение у стола.		
17.	Правила игры; Совершенствование техники «Срезка» слева, справа;	- и.п., положение корпуса, рук, ног; - перемещение вправо, влево;	Цель: изучение основной стойки теннисиста, перемещение у стола.		
18.	Предварительные соревнования;	- плоский удар справа; - подводящая игра;	Цель: изучение плоского удара.		
19.	Теория. Введение. Техника безопасности. Правила дорожного движения.	Правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом	Цель: изучение плоского удара.		
20.	Перемещения при выполнении плоского удара;	- подача плоским ударом без вращения справа по прямой;	Цель: изучение простейшей подачи плоским ударом и её прием.		
21.	Подача совершенствование;	- подача плоским ударом без вращения справа по прямой;	Цель: изучение простейшей подачи плоским ударом и её прием.		

22.	Подача совершенствование; Плоский удар совершенствование;	- подача плоским ударом без вращения справа по прямой; - подача плоским ударом.	Цель: изучение простейшей подачи плоским ударом и её прием. Цель: изучение плоского удара.		
23.	Плоский удар совершенствование.	- плоский удар слева; - плоский удар справа;	Цель: изучение плоского удара. Цель: изучение перемещения у стола.		
24.	Плоский удар совершенствование;	- плоский удар слева; - плоский удар справа;	Цель: изучение плоского удара. Цель: изучение перемещения у стола.		
25.	Валеология. Безопасность поведения.	- плоский удар слева; - плоский удар справа;	Цель: правила поведения позволяющие сохранить свое здоровье.		
26.	Правила игры; Плоский удар.	-правила одиночных игр; - плоский удар слева;	Цель: изучение базовых правил игры в настольный теннис;		
27.	Правила игры; Перемещение у стола;	-правила одиночных игр; -перемещения влево - вправо	Цель: изучение базовых правил игры в настольный теннис.		
28.	Правила игры; Перемещение у стола;	-правила одиночных игр; - перемещения влево – вправо.	Цель: изучение базовых правил игры в настольный теннис.		
29.	Перемещение у стола совершенствование;	- влево - вправо при выполнении плоского удара;	Цель: изучение перемещения у стола во время игры и элемента – плоский удар.		
30.	Правила игры; Предварительные соревнования.	-правила одиночных игр; - игра с воспитанниками более старшего года обучения с «форой»;	Цель: более подробное изучение базовых правил игры в настольный теннис.		
31.	Правила игры;	-правила одиночных игр;	Цель: более подробное изучение базовых правил игры.		
32.	Индивидуальная работа;	- работа над ошибками; - подводящая игра;	Цель: корректировка техники игры и восполнение в пробелах.		
33.	Индивидуальная работа;	- работа над ошибками; - подводящая игра;	Цель: корректировка техники игры и восполнение в пробелах.		
34.	Подача совершенствование; Перемещения у стола;	- подача плоским ударом без вращения справа по диагонали;	Цель: изучение простейшей подачи плоским ударом.		
35.	Введение, техника безопасности, правила дорожного движения;	- Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. - Нормы поведения в общественных местах.	Цель: напомнить основы техники безопасности и нормы поведения. Вспомнить основные правила дорожного движения.		
36.	Подача совершенствование;	- подача плоским ударом без	Цель: изучение простейшей подачи		

	Перемещения у стола совершенствование;	вращения справа по диагонали; - подача плоским ударом.	плоским ударом с небольшим ускорением.		
37.	Перемещения у стола совершенствование;	- перемещение влево - вправо при выполнении плоского удара;	Цель: изучение возможного варианта перемещения при игре плоским ударом.		
38.	Перемещения у стола совершенствование;	- перемещение влево - вправо при выполнении плоского удара;	Цель: изучение возможного варианта перемещения при игре плоским ударом.		
39.	Валеология; Плоский удар (откидка);	- лекция о вреде курения, наркомании, токсикомании и алкоголизма;	Цель: напомнить о вреде курения, наркомании, токсикомании и алкоголизма.		
40.	Методика самообучения; Игры;	- самостоятельные занятия; - игра «один против всех» .	Цель: изучение методов самообучения в настольном теннисе.		
41.	Методика самообучения; Игры;	- самостоятельные занятия; - игра «один против всех» плоскими ударами;	Цель: изучение методов самообучения в настольном теннисе.		
42.	Игры; Подача; Перемещение у стола совершенствование;	- игра «один против всех» плоскими ударами; - подача плоским ударом;	Цель: развитие способности перемещения во время игры, развитие коммуникабельных навыков.		
43.	Подача совершенствование; Перемещение у стола совершенствование;	- подача плоским ударом; - выход с подачи; - подводящая игра;	Цель: изучение подачи плоским ударом и перемещение у стола после исполнения подачи.		
44.	Перемещения у стола совершенствование;	- перемещение влево - вправо при выполнении плоского удара.	Цель: изучение перемещения у стола во время игры.		
45.	Плоский удар (откидка) совершенствование;	- «треугольник» плоским ударом; - подводящая игра;	Цель: изучение и закрепление навыка базового элемента – плоский удар.		
46.	Срезка (кач) обучение;	- срезка (кач) слева по диагонали; - срезка (кач) справа по диагонали;	Цель: изучение технического приема – срезка.		
47.	Срезка (кач) совершенствование;	- срезка (кач) слева по диагонали; - срезка (кач) справа по диагонали;	Цель: изучение технического приема – срезка.		
48.	Соревнования по настольному теннису;	- судейская практика одиночных игр; - внутригрупповые соревнования;	Цель: приобретение соревновательной практики.		
49.	Правила игры;	- судейская практика одиночных игр; - внутригрупповые соревнования;	Цель: закрепление знаний правил игры.		
50.	Подача совершенствование;	- подача с нижним вращением;	Цель: изучение подачи с нижним		

			вращением.		
51.	Срезка (кач) совершенствование;	- срезка (кач) слева и справа по диагонали; - срезка (кач) слева по прямой;	Цель: изучение технического приема – срезка.		
52.	Подача совершенствование; Срезка (кач);	- подача с нижним вращением; - срезка (кач) слева и справа;	Цель: изучение подачи с нижним вращением и приема – срезка.		
53.	Подача совершенствование;	- подача с нижним вращением слева по прямой;	Цель: изучение подачи с нижним вращением.		
54.	Накат обучение;	- изучение особенностей данного приема накат;	Цель: изучение технического приема – накат.		
55.	Накат совершенствование;	- накат справа по диагонали; - накат слева по диагонали;	Цель: изучение технического приема – накат.		
56.	Накат совершенствование;	- накат справа и слева по диагонали; - накат справа по прямой;	Цель: изучение технического приема – накат.		
57.	Накат совершенствование;	- накат справа и слева по диагонали; - накат справа по прямой;	Цель: изучение технического приема – накат.		
58.	Накат совершенствование;	- накат слева по прямой; - «треугольник» срезкой (качем).	Цель: изучение технического приема – накат, срезка		
59.	Валеология. Безопасность поведения;	- правила поведения в общественных местах;	Цель: правила поведения позволяющие сохранить свое здоровье.		
60.	Подача совершенствование; Накат совершенствование;	- особенности выполнения подачи; с - накат справа и слева по диагонали;	Цель: изучение подачи с верхним вращением, накат.		
61.	Подача совершенствование;	- особенности выполнения подачи с верхним вращением;	Цель: изучение подачи с верхним вращением.		
62.	Подача совершенствование; Накат совершенствование;	- особенности выполнения подачи; - накат справа и слева по диагонали;	Цель: изучение подачи с верхним вращением, накат.		
63.	Техника безопасности при проезде в общественном транспорте;	- Правила поведения в общественном транспорте	Цель: правила поведения позволяющие сохранить свое здоровье.		
64.	Накат совершенствование;	- накат справа и слева по диагонали; - накат справа и слева по прямой;	Цель: изучение технического приема – накат.		
65.	Соревнования по настольному теннису;	- внутри группы; - общие школьные соревнования;	Цель: приобретение соревновательной практики.		

66.	Индивидуальная работа;	- Работа над ошибками; - подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – накат.		
67.	Физическая культура и спорт в России, области, городе;	- Значение занятий физической культурой и спортом;	Цель: приобретение знаний о группах мышц и психофизиологические процессы центральной нервной системы.		
68.	Накат; Плоский удар (откидка) обучение;	- «треугольник» плоским ударом; - накат справа и слева по диагонали; и по прямой.	Цель: изучение технического приема – накат, плоского удара.		
69.	Плоский удар (откидка) совершенствование; Накат совершенствование;	- «треугольник» плоским ударом; - «треугольник» накато́м; - подводящая игра;	Цель: закрепить приобретенные навыки плоского удара, изучение наката.		
70.	Плоский удар (откидка) совершенствование;	- «треугольник» плоским ударом; - «треугольник» накато́м;	Цель: закрепить приобретенные навыки плоского удара, изучение наката.		
71.	Валеология. Лекция о вреде курения, наркомании;	- Последствия наркомании, меры предупреждения;	Цель: напомнить о вреде курения, наркомании.		
72.	Накат совершенствование;	- «треугольник» накато́м; - подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – накат.		
73.	Срезка (кач) совершенствование;	- срезка (кач) по диагонали; - подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – срезка.		
74.	Накат совершенствование;	- накат по диагонали; - подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – накат.		
75.	Накат совершенствование;	- накат по диагонали; - подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – накат.		
76.	Срезка (кач) совершенствование;	- срезка (кач) по прямой; - подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – срезка.		
77.	Срезка (кач) совершенствование;	- срезка (кач) по прямой; - подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – срезка.		
78.	Накат совершенствование;	- накат по диагонали; - подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – накат.		
79.	Накат совершенствование;	- накат по прямой; - подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – накат.		
80.	Атака со срезки	- атака справа по диагонали;	Цель: изучение технических приемов –		

	(кача)совершенствование;	- подводящая игра;	срезка, атака со срезки.		
81.	Атака со срезки (кача) совершенствование;	- атака справа по диагонали; - подводящая игра;	Цель: изучение технических приемов – срезка, атака со срезки.		
82.	Атака со срезки (кача) совершенствование;	- атака справа по диагонали; срезка - подводящая игра;	Цель: изучение технических приемов – срезка, атака со срезки.		
83.	Атака со срезки (кача) совершенствование;	- срезка (кач), атака слева по диагонали, подводящая игра;	Цель: изучение технических приемов – срезка, атака со срезки.		
84.	Подача совершенствование;	- подача с нижним вращением слева по диагонали, подводящая игра;	Цель: изучение подачи с нижним вращением.		
85.	Подача совершенствование;	- подача с нижним вращением справа по диагонали, подводящая игра;	Цель: изучение подачи с нижним вращением.		
86.	Валеология. Безопасность поведения – залог сохранения здоровья;	- Правила поведения во время занятий;	Цель: правила поведения позволяющие сохранить свое здоровье.		
87.	Срезка (кач), накат совершенствование;	- «треугольник» срезкой (качем), накатом, подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – срезка, накат.		
88.	Атака со срезки (кача) совершенствование;	- атака справа по прямой; - подводящая игра;	Цель: изучение технических приемов – срезка, атака со срезки.		
89.	Атака со срезки (кача) совершенствование;	- срезка (кач), атака справа по прямой, подводящая игра;	Цель: изучение технических приемов – срезка, атака со срезки.		
90.	Соревнования по настольному теннису;	- внутри группы; - общие школьные соревнования;	Цель: приобретение соревновательной практики.		
91.	Соревнования по настольному теннису;	- внутри группы; - общие школьные соревнования;	Цель: приобретение соревновательной практики.		
92.	Атака со срезки (кача)совершенствование;	- срезка (кач), атака слева по прямой; - подводящая игра;	Цель: изучение технических приемов – срезка, атака со срезки.		
93.	Срезка (кач) совершенствование;	- срезка (кач) слева по диагонали; - подводящая игра;	Цель: изучение технических приемов – срезка, атака со срезки.		
94.	Атака со срезки (кача) совершенствование;	- срезка (кач) слева, атака слева по прямой, подводящая игра;	Цель: изучение технических приемов – срезка, атака со срезки.		
95.	Техника безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий;	- Правила поведения на соревнованиях, и других спортивных мероприятиях;	Цель: правила поведения при проведении массовых мероприятий.		

96.	Подача совершенствование;	- подача плоским ударом; - прием подачи срезкой (качем);	Цель: изучение подачи с верхним вращением.		
97.	Подача совершенствование;	- подача плоским ударом; - подводящая игра;	Цель: изучение возможности приема плоского удара срезкой и накатом.		
98.	Соревнования по настольному теннису;	- внутри группы; - общие школьные соревнования;	Цель: приобретение соревновательной практики.		
99.	Правила игры;	- правила игры одиночных соревнований;	Цель: закрепление знаний правил игры.		
100.	Индивидуальная работа.	- работа над ошибками; - подводящая игра;	Цель: корректировка техники игры и восполнение в пробелах.		
101.	Индивидуальная работа.	- работа над ошибками; - подводящая игра;	Цель: корректировка техники игры и восполнение в пробелах.		
102.	Валеология. Лекция о вреде курения, наркомании.	- Последствия наркомании, меры предупреждения, подводящая игра;	Цель: напомнить о вреде курения, наркомании, токсикомании.		
103.	Валеология. Лекция о вреде токсикомании и алкоголизма.	- Последствия наркомании, меры предупреждения, подводящая игра;	Цель: напомнить о вреде токсикомании и алкоголизма.		
104.	Подача совершенствование;	- подача с нижним вращением; - подводящая игра;	Цель: изучение подачи с нижним вращением и атаки с подачи.		
105.	Подача совершенствование;	- подача с нижним вращением; - подводящая игра;	Цель: изучение подачи с нижним вращением и атаки с подачи.		
106.	Накат совершенствование;	- накат слева и справа по диагонали; - подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – накат.		
107.	Накат совершенствование;	- накат слева и справа по диагонали; - подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – накат.		
108.	Игры;Срезка (кач) совершенствование;	- игра «один против всех»; - «треугольник» срезкой (качем);	Цель: изучение технических приемов – кач, накат, в том числе в игровой форме.		
109.	Игры;Срезка (кач)совершенствование;	- игра «один против всех»; - «треугольник» срезкой (качем);	Цель: изучение технических приемов – кач, накат, в том числе в игровой форме.		
110.	Игры;Срезка (кач) совершенствование;	- игра «один против всех»; - «треугольник» срезкой (качем);	Цель: изучение технических приемов – кач, накат, в том числе в игровой форме.		
111.	Накат совершенствование;	- «треугольник» накатом; - подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – накат.		
112.	Соревнования по	- внутри группы;	Цель: приобретение соревновательной		

	настольному теннису;	- общие школьные соревнования;	практики.		
113.	Соревнования по настольному теннису;	- внутри группы; - общие школьные соревнования;	Цель: приобретение соревновательной практики.		
114.	Методика самообучения; Индивидуальная работа;	- самостоятельные занятия; - работа над ошибками;	Цель: изучение методов самообучения, корректировка техники игры.		
115.	Игры; Накат совершенствование;	- игра «один против всех»; - накат по диагонали; - подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – накат, в том числе в игровой форме.		
116.	Игры; Накат совершенствование;	- игра «один против всех»; - накат по диагонали; - подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – накат, в том числе в игровой форме.		
117.	Игры; Накат совершенствование;	- игра «один против всех»; - накат по диагонали; - подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – накат, в том числе в игровой форме.		
118.	Соревнования по настольному теннису;	- внутри группы; - общие школьные соревнования;	Цель: приобретение соревновательной практики. Промежуточный контроль.		
119.	Соревнования по настольному теннису;	- внутри группы; - общие школьные соревнования;	Цель: приобретение соревновательной практики. Промежуточный контроль.		
120.	Индивидуальная работа;	- работа над ошибками; - подводящая игра;	Цель: корректировка техники игры и восполнение в пробелах.		
121.	Подача совершенствование;	- прием подачи плоским ударом; - подводящая игра;	Цель: изучение различных видов подач, их преимуществ и недостатков.		
122.	Атака со срезки (кача) совершенствование;	- атака со срезки (кача) справа по диагонали, подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – атака со срезки.		
123.	Подача совершенствование;	- прием подачи плоским ударом; - подводящая игра;	Цель: изучение различных видов подач, их преимуществ и недостатков.		
124.	Подача совершенствование;	- прием подачи плоским ударом; - подводящая игра;	Цель: изучение различных видов подач, их преимуществ и недостатков.		
125.	Правила игры;	- олимпийская система соревнований, подводящая игра;	Цель: изучение соревновательных систем в настольном теннисе.		
126.	Атака со срезки (кача) совершенствование;	- атака со срезки (кача) по диагонали, подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – атака со срезки.		
127.	Правила игры;	- судейская практика одиночных	Цель: применение на практике систем		

		соревнований, подводящая игра;	соревнований.		
128.	Контроль нормативов физического развития;	- тесты на технику, проверку физических качеств, подводящая игра;	Цель: изучить физические возможности воспитанников.		
129.	Контроль нормативов физического развития;	- тесты на технику, физических качеств, подводящая игра;	Цель: изучить физические возможности воспитанников.		
130.	Поддача совершенствование;	- прием подачи плоским ударом; - подводящая игра;	Цель: изучение различных видов подач, их преимуществ и недостатков.		
131.	Атака со срезки (кача) совершенствование;	- атака со срезки (кача) по диагонали, подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – атака со срезки.		
132.	Поддача совершенствование;	- прием подачи накатом; - подводящая игра;	Цель: изучение различных видов подач, их преимуществ и недостатков.		
133.	Атака со срезки (кача) совершенствование;	- атака со срезки (кача) по диагонали, подводящая игра;	Цель: изучение технического приема – атака со срезки.		
134.	Правила игры;	- судейская практика одиночных соревнований, подводящая игра;	Цель: применение на практике систем соревнований.		
135.	Правила игры;	- олимпийская система соревнований, подводящая игра;	Цель: применение на практике систем соревнований.		
136.	Правила игры; Поддача совершенствование;	- олимпийская система соревнований, судейская практика одиночных соревнований; - прием подачи срезкой (качем); - подводящая игра;	Цель: применение на практике систем соревнований. Цель: изучение различных видов подач, их преимуществ и недостатков.		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретические сведения – 10 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка – 16 часов (развитие двигательных качеств)

1. Подвижные игры
2. ОРУ
3. Бег
4. Прыжки
5. Метания

3. Специальная физическая подготовка – 16 часов

6. Упражнения для развития прыжковой ловкости
7. Упражнения для развития силы
8. Упражнения для развития выносливости
9. Упражнения для развития гибкости
10. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка - 31 час

1. техника хвата теннисной ракетки
2. жонглирование теннисным мячом
3. передвижения теннисиста
4. стойка теннисиста
5. основные виды вращения мяча
6. подачи мяча: «маятник», «челнок»
7. удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

5. Тактика игры – 33 часа

1. Поддачи мяча в нападении;

2. Прием подач ударом;
3. Удары атакующие, защитные;
4. Удары, отличающиеся по длине полета мяча;
5. Удары по высоте отскока на стороне соперника;

6. Учебная игра – 30 часов

1. Парные игры
2. «Игра защитника против атакующего»
3. «Игра атакующего против защитника»

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки:

1. Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
2. Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
3. Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

1. Картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
2. Картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
3. Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
4. Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;
5. «Правила игры в настольный теннис»;
6. Видеозаписи выступлений учащихся;
7. «Правила судейства в настольном теннисе»;
8. Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней;

III. Методические рекомендации:

- 1) Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- 2) Рекомендации по организации подвижных игр
- 3) Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий по программе требуется:

- I. Спортивный школьный зал 12х24
- II. Спортивный инвентарь и оборудование:

- 1) теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- 2) набивные мячи

- 3) перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- 4) скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- 5) секундомер
- 6) гимнастические скамейки – 5-7 штук
- 7) теннисные столы - 3 штуки
- 8) сетки для настольного тенниса – 3 штуки
- 9) гимнастические маты – 8 штук
- 10) гимнастическая стенка
- 11) табло для подсчёта очков
- 12) волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практики проводятся на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией настольного тенниса и применять ее в занятиях.
 2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
 3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
 4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
 5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
 6. Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
 7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
 8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
 9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу.
 10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля.
- Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по настольному теннису.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории.

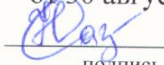
Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.
2. Методическое пособие / В. В. Команов, Г. В. Барчукова; Начальная подготовка в настольном теннисе Федерация настольного тенниса России. - Москва: Информпечать, 2017. - 224 с.
3. Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В.М.М.Богушас, О.В.Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. Теория и методика настольного тенниса: — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 528 с.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990.
5. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: «Вчера, сегодня, завтра». – М.: ФиС, 2000.
6. Настольный теннис: Пер. с кит. / Под. ред. Сюй Яньшэна. – М.: Физкультура и спорт, 1987. 320 с., ил.
7. «Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»»: «Советский спорт»; Москва; 1989.
8. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений/ Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В.Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006 – 528с.
9. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.
10. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989.
11. Усмангалиев, М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе: Автореф. дис. канд. пед. наук / М. Ж. Усмангалиев; ГЦОЛИФК. – М., 1991.

РАССМОТРЕНО

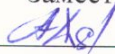
Протокол заседания
методического объединения
художественно-эстетического и
спортивного цикла МБОУ ООШ
№ 81

от 30 августа 2022 года № 1


Назаренко Т.А.
подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора


Хакимова А.Х.
подпись Ф.И.О.

30 августа 2022 года

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

231201071144

Документ о квалификации

Регистрационный номер ПК-1302/21

Город Краснодар

Дата выдачи 22 июня 2021 года

Настоящее удостоверение подтверждает, что

Кулагин

(фамилия, имя, отчество)

Александр Александрович

с 7 июня 2021 г. по 22 июня 2021 г.

прошел(а) обучение в (на) _____

(наименование)

ФГБОУ ВО КГУФКСТ

образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации:

«Современные подходы к методике преподавания самбо

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

при реализации ФГОС в школе»

в объеме 72 часов

(количество часов)



Ректор Волосин

Секретарь ВФ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231200797097

Регистрационный номер № 14693/20

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Кулагин Александр Александрович

(фамилия, имя, отчество)
с «21» октября 2020 г. по «29» октября 2020 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края
(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по теме: «Внедрение цифровой образовательной среды
(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)
современной школы в рамках реализации регионального
проекта «Цифровая образовательная среда»»

в объеме 24 часа
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Формирование целевой модели цифровой образовательной среды	2 часа	Зачтено
Основные направления развития цифровой экономики и развития цифровой образовательной среды в системе образования	14 часов	Зачтено
Использование ресурсов ЦОС в виде онлайн платформ в образовательном процессе	8 часов	Зачтено

Прошел(а) стажировку в (на) (наименование предмета)

организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:



Ректор Т.А. Гайдук

Секретарь В.А. Гуляева

Город Краснодар Дата выдачи 29 октября 2020 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

**УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ**

231500005481

Регистрационный номер № 20338/22

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Кулагин Александр Александрович

(фамилия, имя, отчество)
с « 09 » июля 2022 г. по « 15 » июля 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в
ГБОУ ИРО Краснодарского края
(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)
по теме: «Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в
(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)
работе учителя»

в объеме: **36 часов**
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам
программы:

Наименование	Объем	Оценка
Нормативное и методическое обеспечение внедрения обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО	13 часов	зачтено
Внедрение обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в предметном обучении	23 часа	зачтено

Прошел(а) стажировку в (на)
(наименование предмета, организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:



И.О. Ректора И.В. Лихачева

Секретарь Л.Л. Вадбольская

Город .. Краснодар ..

Дата выдачи .. 15 июля 2022 г.