

**Управление образования
администрации Октябрьского района**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Новое поколение»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО
«ДДТ «Новое поколение»
_____/Ю.А. Мотко/
«27» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Рукопашный бой»

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Алмерзаев Ризван Русланович,
педагог дополнительного образования

Паспорт программы

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) спортивная программа «Рукопашный бой»
Разработчик программы	Алмерзаев Ризван Русланович (педагог дополнительного образования)
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Уровень программы	стартовый
Учредитель	Управление образования администрации Октябрьского района
Название учреждения	Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества «Новое поколение»
Адрес учреждения	ХМАО-Югра Октябрьский район пгт. Приобье ул. Строителей, д. 28 А, блок 2 телефон 8(34678)33-5-04
Возраст учащихся	6-7 лет
Наполняемость групп	5-15 человек
Форма обучения	Очная, с возможностью применения дистанционных форм обучения и электронного обучения
Цель программы	Раскрытие физических возможностей обучающихся, укрепление их физического здоровья через обучение приемам рукопашного боя.
Задачи программы	<i>Обучающие:</i> • Изучение основных приемов рукопашного боя. • Отработка техники рукопашного боя. • Обучение приемам страховки и само страховки. <i>Развивающие:</i> • Укрепление физического здоровья • Развитие силовых качеств, координации и ловкости • Развитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом. <i>Воспитательные:</i> • Воспитание самостоятельности и целеустремленности, навыков полезной организации свободного времени. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.
Срок реализации программы	1 год
Ожидаемые результаты	Предметные результаты • История возникновения рукопашного боя в России • Гигиенические требования и требования безопасности при занятиях единоборствами. • Технику выполнения основных ударов. • Технику выполнения основных акробатических элементов и технику безопасного падения. <i>Обучающийся умеет:</i> • Выполнять 3-4 удара руками и ногами из стойки. • Основной акробатический комплекс, разминку. • Развитие скорости ударов, равновесия и координации

	(ОРУ). • Усовершенствование техники. Метапредметные результаты • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; • способность соотносить свои действия с планируемыми результатами; • умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками; • умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; Личностные результаты • саморазвитие индивидуальных свойств личности; • освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; • овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности; • потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
--	---

Оглавление программы:

I Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Содержание программ.....	7
1.3. Планируемые результаты.....	7
II Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Условия реализации программы.....	8
2.3. Формы аттестации/контроля.....	9
III Рабочая программа.....	10
3.1. Пояснительная записка	10
3.2 Планируемые результаты	12
3.3 Учебный план	13
3.4 Календарно-тематическое планирование	14
3.5 Воспитательная деятельность	16
3.6 Система работы с родителями	17
VI Список литературы.....	17

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Общеобразовательная, общеразвивающая программа (рукопашный бой) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия рукопашным боем, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения рукопашному бою в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Данная программа разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.

- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

- Уставом МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение» и Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение».

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по рукопашному бою, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель и задачи программы

Цель:

Раскрытие физических возможностей обучающихся, укрепление их физического здоровья через обучение приемам рукопашного боя.

Задачи:

Обучающие:

Изучение основных приемов рукопашного боя.

Отработка техники ударов ногами и руками..

Обучение приемам страховки и самостраховки.

Усовершенствование техники ударов.

Развивающие:

Укрепление физического здоровья

Развитие силовых качеств, координации и ловкости

Развитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

Воспитание самостоятельности и целеустремленности, навыков полезной организации свободного времени.

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

Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения

Адресат программы: данная программа рассчитана на обучающихся старшей группы 6–7 лет, без ОВЗ.

Группы формируются из обучающихся разного возраста. Комплектование групп осуществляется на добровольной основе при наличии заявления от родителей (законных представителей). Особые условия для приема учащихся в объединение не предусмотрены. Предварительная начальная подготовка не требуется. Учитывая разный возраст обучающихся в одной группе, целью каждого занятия не является выполнение точной копии представленного образца, хотя в ряде случаев такая работа проводится. Основная задача – развитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Каждый прием позволяет применять его на разном уровне сложности, что дает возможность обучающемуся полнее реализовать свои индивидуальные способности.

Срок освоения программы: Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество месяцев необходимых для освоения программы: 9.

Объем программы: объединение «Рукопашный бой», количество часов в год – 34

Режим занятий: Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю, по 1 академическому часу. Продолжительность одного занятия 30 минут.

Место проведения занятий: пгт. Приобье, МБДОУ «ДСОВ «Северяночка».

1.2. Содержание программы

Учебный план объединения «Рукопашный бой»

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	Вводные занятия	1	1	-
2	Специальная физическая подготовка	7	1	6
3	Подвижные игры	7	1	6
4	Техника самостраховки, Усовершенствование ударов и техники	7	1	6
5	Техника ударов в стойке	7	1	6
6	Техника борьбы и болевых приемов.	5	1	4
Итого :		34	6	28

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающийся знает:

- Историю возникновения и развития рукопашного боя в нашей стране,
 - Гигиенические требования и требования безопасности при занятиях единоборствами.
- Технику выполнения основных ударов ногами и руками.

- Технику выполнения основных акробатических элементов и технику безопасного падения.

Обучающийся умеет:

- Выполнять 3-4 удара ногой и рукой.
- Основной акробатический комплекс, разминку.
- Комбинации из различных ударов.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- способность соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Личностные результаты

- саморазвитие индивидуальных свойств личности;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;

потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

Формы проверки результатов

Основной формой проверки результатов является участие в соревнованиях различного уровня. Соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки, воспитывают целеустремленность, приобщают к миру спорта. Ребята могут стать победителями или призерами официальных и открытых турниров проводимых спортивными клубами, спортивными школами. Кроме соревнований обязательно проводится тестирование основных и специальных физических качеств (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке), а также зачёт по умению выполнять приёмы самостраховки при падении по окончании соответствующей темы.

«Меры безопасности при проведении тренировок по рукопашному бою.»

II. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	С 01 сентября года по 31 мая
Продолжительность учебного процесса	34 недели
Количество занятий	1 раз в неделю
Выходные	Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации
Каникулярные дни	С 01 июня по 31 августа
Диагностика качества освоения программного материала	3-4 неделя сентября, 3-4 неделя мая

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие условия:

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал
- Ковер для рукопашного боя (татами)
- Кимоно для рукопашного боя
- Шлем боксерский
- Перчатки для рукопашного боя
- Защита на ноги (щитки)
- Пояс для кимоно
- Скакалка гимнастическая

- Гантели переменной массы
- Турник навесной на гимнастическую стенку

• Структура занятий

Включает в себе три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть. Проверка, доведения темы и плана занятия. Разминка, состоящая из двух частей. *Общей и специальной.*

Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. *Специальная часть* состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих. *Подготовительная часть* завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

Основная часть включает в себя:

- 1) разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприёмов.
- 2) Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток
- 3) Простейшие формы ударов, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

Заключительная часть включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

От тренера требуется умение правильно показать и описать словесно изучаемое техническое действие или упражнение, во избежание формирования неправильного двигательного навыка.

Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

2.3. Формы аттестации/контроля

Диагностика проводится три раза в год: сентябрь, декабрь, май. Цель диагностики: выявление уровня развития способностей обучающихся, а также степень овладения ими необходимыми умениями и навыками в различных видах спортивной деятельности.

Цель диагностики на начало учебного года (входная): выявить исходный уровень развития и физических способностей обучающихся.

Цель диагностики промежуточной: выявить степень усвоения учениками определенного раздела (модуля) программы.

Цель диагностики на конец учебного года: определить эффективность образовательной деятельности и уровень физического развития обучающихся.

В процессе реализации программы используются следующие формы аттестации: собеседование, тестирование, практическая работа.

III. Рабочая программа объединения «Рукопашный бой» 3.1. Пояснительная записка

Общеобразовательная, общеразвивающая программа (рукопашный бой) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия рукопашным боем, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения рукопашному бою в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Цель:

Раскрытие физических возможностей обучающихся, укрепление их физического здоровья через обучение приемам рукопашного боя.

Задачи:

Изучение основных приемов рукопашного боя.

Отработка техники ударов ногами и руками..

Обучение приемам страховки и само страховки.

Усовершенствование техники ударов.

Развивающие:

Укрепление физического здоровья

Развитие силовых качеств, координации и ловкости

Развитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

Воспитание самостоятельности и целеустремленности, навыков полезной организации свободного времени.

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

Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения

Возраст обучающихся. Режим занятий.

Образовательная программа создана с учетом возрастных особенностей детей, нормативных документов, регламентирующих деятельность детских объединений в учреждении дополнительного образования детей, с учетом норм и требований СанПиН 2.4.4.1251-3.

Возраст учащихся – 5-6 лет

Срок реализации – 1 год

Вид учебной группы – постоянный.

Численный состав учебных групп:

10-15 человек.

Режим занятий в неделю для 1 группы: 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

Программа рассчитана на 9 месяцев, 34 недели (34 часов), 1 час в неделю.

Продолжительность одного занятия 30 минут.

Формы проверки результатов

Основной формой проверки результатов является участие в соревнованиях различного уровня. Соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки, воспитывают целеустремленность, приобщают к миру спорта. Ребята могут стать победителями или призерами официальных и открытых турниров проводимых спортивными клубами, спортивными школами. Кроме соревнований обязательно проводится тестирование основных и специальных физических качеств (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке), а также зачёт по умению выполнять приёмы самостраховки при падении по окончании соответствующей темы.

«Меры безопасности при проведении тренировок по рукопашному бою.»

Система отслеживания и оценивания результатов

Контроль является составной частью подготовки юных спортсменов одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практики спорта принято различать следующие виды контроля:

этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебный;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающегося после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Способы оценки результативности образовательной деятельности

Критерии оценки знаний и умений

Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1. Физическая подготовленность и уровень технико-тактического мастерства	Низкий уровень общей физической подготовленности и технико-тактического мастерства.	Средний уровень общей физической подготовленности и технико-тактического мастерства.	Высокий уровень общей физической подготовленности и технико-тактического мастерства.
2. Знание техники безопасности в спортивном зале.	Не знает основные пункты.	Знает, но не всегда выполняет.	Хорошо знает основные пункты техники безопасности, выполняет их.
3. Соревновательные нагрузки и эффективность соревновательной деятельности.	Не справляется.	Выполняет уверенно, но не достаточно эффективности соревновательной деятельности.	Хорошо выполняет. Высокая эффективность соревновательной нагрузки.
4. Тренировочные нагрузки и эффективность тренировочной деятельности.	Не справляется и мала эффективность тренировочной деятельности.	Выполняет но не полностью.	Полностью выполняет нагрузки, высокий уровень эффективности тренировочной деятельности.

3.2. Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающийся знает:

- Историю возникновения и развития рукопашного боя в нашей стране,
 - Гигиенические требования и требования безопасности при занятиях единоборствами.
- Технику выполнения основных ударов ногами и руками.

- Технику выполнения основных акробатических элементов и технику безопасного падения.

Обучающийся умеет:

- Выполнять 3-4 удара ногой и рукой.
- Основной акробатический комплекс, разминку.
- Комбинации из различных ударов.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- способность соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Личностные результаты

- саморазвитие индивидуальных свойств личности;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
 - овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;
- потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

3.3. Учебный план

Учебный план объединения «Рукопашный бой»

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	Вводные занятия	1	1	-
2	Специальная физическая подготовка	7	1	6
3	Подвижные игры	7	1	6
4	Техника самостраховки, Усовершенствование ударов и техники	7	1	6
5	Техника ударов в стойке	7	1	6
6	Техника борьбы и болевых приемов.	5	1	4
Итого :		34	6	28

3.4. Календарно – тематическое планирование объединения «Рукопашный бой»

№ п/п	Число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	06.09.24	10:40-11:10	теория	1	Введение. Техника безопасности на занятиях.	Спортивный зал	Устно
2.	13.09.24	10:40-11:10	теория	1	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Ознакомление с учебной программой и задачами на новый учебный год.	Спортивный зал	Устно
3.	20.09.24	10:40-11:10	теория	1	Лекция о правильном питании спортсменов и вредных привычках.	Спортивный зал	Устно
4.	27.09.24	10:40-11:10	практика	1	Значение РБ для развития и становления личности.	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
5.	04.10.24	10:40-11:10	практика	1	Значение РБ для развития и становления личности.	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
6.	11.10.24	10:40-11:10	практика	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
7.	18.10.24	10:40-11:10	практика	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
8.	25.10.24	10:40-11:10	практика	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
9.	08.11.24	10:40-11:10	теория	1	История развития рукопашного боя в России	Спортивный зал	Устно
10.	15.11.24	10:40-11:10	практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
11.	22.11.24	10:40-11:10	практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного

							движения
12.	29.11.24	10:40-11:10	практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
13.	06.12.24	10:40-11:10	теория	1	Основы теории и методики подготовки рукопашников.	Спортивный зал	Устно
14.	13.12.24	10:40-11:10	теория	1	Изучение стоек в рукопашном бою	Спортивный зал	Устно
15.	20.12.24	10:40-11:10	практика	1	Изучение стоек в рукопашном бою	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
16.	27.12.24	10:40-11:10	практика	1	Изучение стоек в рукопашном бою	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
17.	17.01.25	10:40-11:10	теория	1	Техника правильного нанесения удара	Спортивный зал	Устно
18.	24.01.25	10:40-11:10	практика	1	Техника правильного нанесения удара	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
19.	31.01.25	10:40-11:10	практика	1	Отработка в парах	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
20.	07.02.25	10:40-11:10	практика	1	Борьба на удержание	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
21.	14.02.25	10:40-11:10	теория	1	Специальная разминка РБ.	Спортивный зал	Устно
22.	21.02.25	10:40-11:10	практика	1	Отработка в парах	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
23.	28.02.25	10:40-11:10	практика	1	Основы теории и методики подготовки РБ	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
24.	07.03.25	10:40-11:10	практика	1	Специальная разминка для рукопашников.	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
25.	14.03.25	10:40-11:10	практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
26.	21.03.25	10:40-11:10	практика	1	Подвижные игры	Спортивный зал	Зачет
27.	28.03.25	10:40-11:10	практика	1	Подготовительные упражнения	Спортивный зал	Контроль выполнения

							выученного движения
28.	04.04.25	10:40-11:10	практика	1	Подготовительные упражнения	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
29.	11.04.25	10:40-11:10	практика	1	Стойки в рукопашном бою.	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
30.	18.04.25	10:40-11:10	практика	1	Подготовительные упражнения	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
31.	25.04.25	10:40-11:10	практика	1	Борьба в положении стоя	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
32.	16.05.25	10:40-11:10	практика	1	Борьба в положении стоя	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
33.	23.05.25	10:40-11:10	практика	1	Борьба в положении стоя	Спортивный зал	Контроль выполнения выученного движения
34.	30.05.25	10:40-11:10	практика	1	Задняя подножка из различных положений.	Спортивный зал	Зачет

3.5. Воспитательная деятельность

	Мероприятия	Сроки
1	Сдача нормативов	В течении года

3.6. Система работы с родителями

№	Форма работы	Содержание работы	Сроки
1	День открытых дверей	Ознакомление с работой кружка, прием заявлений на обучение, формирование групп.	Сентябрь 2024 г.
2	Родительское собрание	Введение в образовательную программу, выбор актива родителей.	Сентябрь 2024 г.
3	Открытое занятие	Подведение итогов программы.	Май 2025 г.
4	Итоговое родительское собрание	Подведение итогов учебного года: награждение обучающихся и родителей за активное участие в конкурсах и мероприятиях.	Май 2025 г.
5	Консультирование	Консультирование родителей по всем интересующим вопросам.	В течение года
6	Просвещение	Выпуск информационный буклетов для родителей, размещение информации в новостной строке на официальном сайте МБДОУ «ДСОВ «Северяночка» и личном минисайте педагога.	В течение года
7	Индивидуальная беседа	Проведение инструктажей и профилактических бесед.	В течение года

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки.
3. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
4. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
5. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
8. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
9. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
10. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
11. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
12. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
13. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:
14. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
15. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.

16. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
 17. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
 18. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
 19. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
- Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.