

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя  
общеобразовательная школа № 6**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МБОУ-СОШ №6  
С.Д. Акиншина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«САМБО»**

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Срок реализации программы:** 1 год (34 часа)

**Возрастная категория:** от 16 до 18 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:107223**

Автор-составитель: Супрунов Владислав Алексеевич

## ПАСПОРТ

### дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Самбо в школе», спортивно-оздоровительной направленности (наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	город Армавир
Наименование организации	МБОУ-СОШ № 6
Полное наименование программы	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Самбо в школе»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Супрунов Владислав Алексеевич
Краткое описание программы	Программа предназначена для учащихся 10 и 11 классов МБОУ СОШ № 6, нацелена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств
Форма обучения	очная (контактная)
Уровень содержания	ознакомительный.
Продолжительность освоения (объём)	1 год (36 недель), 102 часов
Возрастная категория	17-18 лет
Цель программы	<b>Целью</b> программы является разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо
Задачи программы	<i>Обучающие</i> - научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта. - научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо; - научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях; - заложить и сформировать навыки регулирования психического состояния. <i>Развивающие</i> - развить двигательные способности; - развить представления о мире спорта; - развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность; - развивать социальную активность и

	<p>ответственность;</p> <p><i>Воспитательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать нравственные и волевые качества;</li> <li>- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;</li> <li>- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;</li> <li>- формировать потребность ведения здорового образа жизни.</li> <li>- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.</li> </ul>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p><b><i>Предметные результаты:</i></b></p> <p>1. Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы);</li> <li>– владеть специальной терминологией;</li> <li>– знать тактику, правила борьбы самбо;</li> <li>– знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо;</li> </ul> <p>2. Практическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбо»,</li> <li>– выполнять технические приемы индивидуально и в группах,</li> <li>– уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником),</li> <li>– взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.</li> </ul> <p><b><i>Метапредметные результаты:</i></b></p> <p><b><i>Регулятивные УУД:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;</li> <li>- проговаривать последовательность выполняемых действий;</li> <li>- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;</li> <li>- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.</li> </ul> <p>Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).</p>

***Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

***Коммуникативные УУД:***

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в процессе занятия и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

***Личностные результаты:***

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в Российской Федерации, своего города;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к

	<p>собственным поступкам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;</li> <li>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</li> <li>- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам в реальных жизненных ситуациях.</li> </ul>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	-
Возможность реализации в сетевой форме	-
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	-
Материально-техническая база	<p><i>Материально-техническая база:</i></p> <p>Занятия проходят в спортивном зале на специализированном борцовском ковре при наличии следующего оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)</li> <li>- гимнастические стенки</li> <li>- гимнастические палки</li> <li>- маты</li> <li>- набивные мячи</li> <li>- скакалки</li> <li>- канат</li> <li>- гантели</li> <li>- утяжелители</li> <li>- тренажеры</li> <li>- форма для самбо</li> </ul> <p><i>Кадровое обеспечение:</i> педагог с соответствующим профилем занятий образованием и опытом работы с детьми школьного возраста.</p>

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название тем и разделов	№ стр
	<b>Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»</b>	
1	Пояснительная записка	
1.1	Направленность программы	
1.2	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность	
1.3	Отличительные особенности программы	
1.4	Адресат программы	
1.5	Уровень программы, объем и сроки	
1.6	Цели и задачи программы	
1.7	Режим занятий	
1.8	Формы обучения	
1.9	Особенности организации образовательного процесса	
1.10	Содержание программы (учебный план)	
1.11	Содержание учебного плана	
1.12	Планируемые результаты обучения и способы их проверки	
1.13	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	
	<b>Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	
2.1	Календарный учебный график	
2.2	Условия реализации программы	
2.3	Формы и виды аттестации	
2.4	Оценочные материалы	
2.5	Методическое обеспечение программы	
	<b>Раздел III Рабочая программа воспитания</b>	
3.1.	Цель и особенности организуемого воспитательного процесса	
3.2.	Формы и содержание деятельности	
3.3.	Планируемые результаты и формы их проявления	
3.4.	Календарный план воспитательной работы	
3.5.	Список литературы	
3.6.	Учебно-методический комплекс	

## **Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **Пояснительная записка**

#### **1.1. Направленность программы**

Направленность программы «Самбо в школе» *спортивно-оздоровительная*.

Программа отнесена к данной направленности, так как органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по самбо различного масштаба.

В основу программы занятий самбо заложен деятельный подход к воспитанию, образованию, развитию подростка средствами спортивной игры. Таким образом, ребенок на занятиях становится вовлеченным в продуктивную спортивно-оздоровительную деятельность, где он выступает в качестве игрока и участника спортивных соревнований и игр.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
4. Приказа 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 2018г. №196»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 15.04.2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.
7. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28.08.2018 г., регистрационный № 25016).
8. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие/ И.А.Рыбалева.- Краснодар: Просвещение 2019;
9. Устав МАОУ СОШ № 4 принят общим собранием трудового коллектива, 23 декабря 2015 г., утверждён приказом управления образования от 21 декабря 2015 г., № 1092 с

утвержденными изменениями от 16.12.2016 г. приказом №785 управления образования администрации муниципального образования город Армавир.

## **1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

*Новизна* данной программы заключается в овладении учащимися подросткового и юношеского возраста без специальных физических данных и спортивной подготовки теоретическими, наглядными и практическими методами, а также в удовлетворении их потребностей и интересов в области изучения технической, тактической и общефизической подготовки и основами занятий Самбо.

*Актуальность программы* заключается 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. Программа рассчитана на ознакомительный уровень и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, она также обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

*Педагогическая целесообразность программы:* Каждый раздел, который включен в программу, на сегодняшний день имеет определенное значение в развитии, воспитании и обучении. Выбор основных методов обучения основан на возрастных и индивидуальных особенностях детей начального и среднего школьного возраста.

**1.3. Отличительной особенностью данной программы** от других типовых программ является то, что в 2003 году самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, способность быстро принимать правильные решения, а также укрепляют свое здоровье.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Включение в вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: ЧСС у занимающихся достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждения травм. Предполагается использование игр, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра. Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они



позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» дает возможность приобщить к занятиям физической культурой детей с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни и недостатком педагогического внимания.

#### 1.4. Адресат программы

Возраст учащихся по данной программе составляет 10-14 лет. Принимаются все желающие, с интересами по объявленному направлению. Ребёнок не должен иметь медицинских противопоказаний для занятий самбо. Наличие у учащихся специальной физической подготовки не требуется.

Программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся. В зависимости от их возраста и подготовки педагог проводит упрощения или усложнения в практической работе, разумно чередуется нагрузка. Большое внимание уделяется формированию практических умений и навыков у детей. Во время занятий идет непосредственный обмен знаниями и умениями между учащимися, сотрудничество и взаимопомощь.

#### 1.5. Уровень программы, объем и сроки

Уровень программы *ознакомительный*.

Срок реализации программы: 1 год в расчете на 36 учебных недель в год.

Количество часов по программе 72.

#### 1.6. Рекомендованный режим занятий

Таблица №1

Год	Продолжительность занятия	Периодичность	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	2 часа	1 раз в неделю	2	72
1	1 час	1 раз в неделю	1	36

#### 1.7. Цели и задачи программы

**Целью** программы является разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

##### *Задачи программы*

##### *Обучающие*

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- заложить и сформировать навыки регулирования психического состояния.

##### *Развивающие*

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- развивать социальную активность и ответственность;

#### *Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;

- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни.

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### **1.8. Форма обучения**

Форма обучения очная (контактная), состав групп постоянный.

### **1.9. Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся в групповой форме, численность учащихся в группе от 15 до 20 человек. Групповая форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного подхода.

Занятия по данной программе преимущественно носят практический характер, и лишь небольшая их часть носит теоретический характер. Теоретические и практические занятия проводятся с использованием стандартных практик и способствуют формированию чувства коллективизма и дружбы в коллективном процессе (соревнования и турниры).

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводится в режиме учебно - тренировочных.

### **1.10. Содержание программы**

#### **Учебный план на занятие, продолжительностью 2 учебных часа**

Таблица №2

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие «Введение в образовательную программу» История развития самбо Беседа о морально - волевых качествах самбиста	2	2	-	Пед. наблюдение
2.	Техника страховки и само страховки	6	1	5	Пед. наблюдение
3.	Стойки, захваты, дистанции, передвижения	12	1	11	Пед. наблюдение
4.	Борьба лёжа	6	-	6	Пед. наблюдение
5.	Борьба в стойке	14	2	12	Пед. наблюдение
6.	Болевые приёмы	12	2	10	Пед. наблюдение

7.	Приёмы самозащиты	10	2	8	Пед. наблюдение
8	Спортивно-развивающие игры	8	-	8	Пед. наблюдение
9	Контрольные мероприятия	2	-	2	Контрольное занятие
	Итого	102	10	62	

## 1.11. Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие «Введение в образовательную программу» (2 часа)

Теория (2 часа): Знакомство с учащимися, с целью и задачами программы. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий. Беседа о целях и значениях занятий самбо. История возникновения самбо. Развитие самбо в России. Правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества

### 2. Техника страховки и самостраховки (6 часов)

Теория (1 час): Способы страховки и самостраховки при борьбе лежа, в стойке, с использованием болевых приемов и приемов самозащиты.

Практика (5 часов): Положения: исходные положения для перекатов на спину и бок, правильное положение при падении на бок. перекаты с одного бока на другой. Падения: положение при падении на спину, падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках, падение на спину через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, падение на бок через палку, падение на спину через горизонтальную палку. Кувырки: кувырок вперёд (кувырок через голову), кувырок через плечо. кувырок через партнёра, стоящего на четвереньках. кувырок через палку. кувырок в воздухе, держась за руку партнёра.

### 3. Стойки, захваты, дистанции, передвижения (12 часов)

Теория (1 час): Взаимоотношения партнеров на ковре и тактика ведения боя.

Практика (7 часов): Стойки: расположение ступней при разных стойках, основная стойка. Захваты: захват над локтями, захват рукавов сверху, захват под ключицей, захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды над одноименной ключицей, захват проймы, захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды под разноименной подмышкой противника, захват на груди, захват одной рукой одежды под локтем, другой — на груди, захват накрест, захват одежды на груди за одноимённые отвороты, захват пояса спереди, захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса противника спереди, захват пояса из-под руки, захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса на спине противника из-под его разноименной руки, захват пояса через руку, захват рукой одежды под локтем, а другой — пояса на спине противника через его разноименную руку, захват пояса через плечо, захват одной рукой одежды под локтем, а другой — пояса на спине через одноименное плечо, захват ноги снаружи, захват ноги изнутри. Дистанция: дистанция вне захвата, дальняя дистанция, средняя дистанция, ближняя дистанция, дистанция вплотную. Передвижения: обычный шаг – приставной шаг, обычный шаг – скачок одной ногой, приставной шаг – приставной шаг, приставной шаг – скачок одной ногой, приставной

шаг – скачок двумя ногами, скачок одной ногой – скачок одной ногой, скачок одной ногой – приставной шаг, скачок одной ногой – скачок двумя ногами, скачок двумя ногами – скачок двумя ногами, скачок двумя ногами – приставной шаг.

#### 4. Борьба лежа (6 часов)

Практика (6 часов): **Заваливания:** заваливание противника, стоящего на коленях. **Переворачивания на спину:** переворачивание с захватом рукава, переворачивание с захватом двух рук, переворачивание косым захватом, переворачивание с захватом руки и ноги изнутри, переворачивание кувырком, переворачивание опрокидыванием, переворачивание поворотом противника. **Удержания:** удержание сбоку, обратное удержание сбоку, удержание со стороны плеча, удержание со стороны головы, удержание поперёк, удержание со стороны ног, удержание верхом.

#### 5. Борьба в стойке (14 часов)

Теория (2 часа): Основные броски и их варианты, комбинации из бросков, защиты против бросков и ответные приёмы против бросков.

Практика (12 часов): **Броски руками:** рывком, захватом ног, переворотом; **броски туловищем:** через бедро, через грудь, через плечи, через спину; **броски ногами:** подножки, зацепы, подсечки, подсады, подбивы; **комбинации бросков:** комбинации, основанные на развитии первого броска; комбинации, основанные на развитии сопротивления первому броску; **варианты защиты против бросков:** до начала проведения противником броска; при начале проведения броска и при его развитии; **ответные приемы против бросков**

#### 6. Болевые приемы (12 часов)

Теория (2 часа): Приемы, проводимые на ногах. Приемы, проводимые на руках.

Практика (10 часов): Приемы на руках: Перегибания руки, выпрямленной в локтевом суставе: перегибание руки, при повороте ее внутрь; перегибание руки, при повороте ее наружу. Приемы на руках: Выкручивание руки, согнутой в локтевом суставе: выкручивание руки наружу, выкручивание руки внутрь. Приемы на ногах: Ущемление ахиллесова сухожилия: ущемление ахиллесова сухожилия при выпрямленном колене, ущемление ахиллесова сухожилия при согнутом колене. Перегибание коленного сустава, перегибания и выкручивание тазобедренного сустава.

#### 7. Приемы самозащиты (10 часов)

Теория (1 час): Техники защиты. Случаи использования приемов самозащиты.

Практика (7 часов): защита и освобождение от захватов рук, освобождение руки, захваченной двумя руками, защита и освобождение от захватов рукавов, защита и освобождение от захватов пояса, защита и освобождение от захватов одежды спереди, защита и освобождение от захватов шеи спереди, защита и освобождение от обхватов туловища спереди, защита и освобождение от обхватов туловища сзади, защита и освобождение от захватов шеи сзади, защита и освобождение от захватов ног спереди, сковывание рычагом локтя через предплечье, сковывание рычагом кисти, сковывание рычагом локтя через плечи, защиты от прямого удара кулаком.

#### 8. Спортивно-развивающие игры (8 часов)

Практика (8 часов): «Борьба в квадратах», «На прорыв», «Оторви от ковра», «Захваты и освобождения в стойке», «Нападение и защита в партере», «Кто быстрее»,

«Цапля», «Перетягивание на палке»

### 9. Контрольные мероприятия (2 часа)

Практика (4 часа): Промежуточная аттестация в форме контрольного (открытого) занятия или показательного выступления. Итоговая аттестация в форме соревнований или турниров на школьном или муниципальном уровне.

### Учебный план на занятие, продолжительностью 1 учебный час

Таблица №3

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие «Введение в образовательную программу» История развития самбо Беседа о морально - волевых качествах самбиста	1	1	-	Пед. наблюдение
2.	Техника страховки и само страховки	3	1	2	Пед. наблюдение
3.	Стойки, захваты, дистанции, передвижения	6	1	5	Пед. наблюдение
4.	Борьба лёжа	3	-	3	Пед. наблюдение
5.	Борьба в стойке	7	1	5	Пед. наблюдение
6.	Болевые приёмы	6	1	5	Пед. наблюдение
7.	Приёмы самозащиты	5	1	4	Пед. наблюдение
8.	Спортивно-развивающие игры	4	-	4	Пед. наблюдение
9.	Контрольные мероприятия	1	-	1	Контрольное занятие
	Итого	36	6	30	

### 1.11. Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие «Введение в образовательную программу» (1 час)

Теория (1 час): Знакомство с учащимися, с целью и задачами программы. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий. Беседа о целях и значениях занятий самбо. История возникновения самбо. Развитие самбо в России. Правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества

#### 2. Техника страховки и само страховки (3 часа)

Теория (1 час): Способы страховки и само страховки при борьбе лежа, в стойке, с использованием болевых приемов и приемов самозащиты.

Практика (2 часов): Положения: исходные положения для перекатов на спину и

бок, правильное положение при падении на бок. перекаты с одного бока на другой. Падения: положение при падении на спину, падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках, падение на спину через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, падение на бок через палку, падение на спину через горизонтальную палку. Кувырки: кувырок вперёд (кувырок через голову), кувырок через плечо. кувырок через партнёра, стоящего на четвереньках. кувырок через палку. кувырок в воздухе, держась за руку партнёра.

### 3. Стойки, захваты, дистанции, передвижения (6 часов)

Теория (1 час): Взаимоотношения партнеров на ковре и тактика ведения боя.

Практика (5 часов): Стойки: расположение ступней при разных стойках, основная стойка. Захваты: захват над локтями, захват рукавов сверху, захват под ключицей, захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды над одноименной ключицей, захват проймы, захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды под разноименной подмышкой противника, захват на груди, захват одной рукой одежды под локтем, другой — на груди, захват накрест, захват одежды на груди за одноимённые отвороты, захват пояса спереди, захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса противника спереди, захват пояса из-под руки, захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса на спине противника из-под его разноименной руки, захват пояса через руку, захват рукой одежды под локтем, а другой — пояса на спине противника через его разноименную руку, захват пояса через плечо, захват одной рукой одежды под локтем, а другой — пояса на спине через одноименное плечо, захват ноги снаружи, захват ноги изнутри. Дистанция: дистанция вне захвата, дальняя дистанция, средняя дистанция, ближняя дистанция, дистанция вплотную. Передвижения: обычный шаг – приставной шаг, обычный шаг – скачок одной ногой, приставной шаг – приставной шаг, приставной шаг – скачок одной ногой, приставной шаг – скачок двумя ногами, скачок одной ногой – скачок одной ногой, скачок одной ногой – приставной шаг, скачок одной ногой – скачок двумя ногами, скачок двумя ногами – скачок двумя ногами, скачок двумя ногами – приставной шаг.

### 4. Борьба лежа (3 часа)

Практика (3 часа): **Заваливания:** заваливание противника, стоящего на коленях. **Переворачивания на спину:** переворачивание с захватом рукава, переворачивание с захватом двух рук, переворачивание косым захватом, переворачивание с захватом руки и ноги изнутри, переворачивание кувырком, переворачивание опрокидыванием, переворачивание поворотом противника. **Удержания:** удержание сбоку, обратное удержание сбоку, удержание со стороны плеча, удержание со стороны головы, удержание поперёк, удержание со стороны ног, удержание верхом.

### 5. Борьба в стойке (7 часов)

Теория (1 час): Основные броски и их варианты, комбинации из бросков, защиты против бросков и ответные приёмы против бросков.

Практика (6 часов): **Броски руками:** рывком, захватом ног, переворотом; **броски туловищем:** через бедро, через грудь, через плечи, через спину; **броски ногами:** подножки, зацепы, подсечки, подсады, подбивы; **комбинации бросков:** комбинации, основанные на развитии первого броска; комбинации, основанные на развитии сопротивления первому броску; **варианты защиты против бросков:** до начала

проведения противником броска; при начале проведения броска и при его развитии;  
**ответные приемы против бросков**

#### **6. Болевые приемы (6 часов)**

Теория (1 час): Приемы, проводимые на ногах. Приемы, проводимые на руках.

Практика (5 часов): Приемы на руках: Перегибания руки, выпрямленной в локтевом суставе: перегибание руки, при повороте ее внутрь; перегибание руки, при повороте ее наружу. Приемы на руках: Выкручивание руки, согнутой в локтевом суставе: выкручивание руки наружу, выкручивание руки внутрь. Приемы на ногах: Ущемление ахиллесова сухожилия: ущемление ахиллесова сухожилия при выпрямленном колене, ущемление ахиллесова сухожилия при согнутом колене. Перегибание коленного сустава, перегибания и выкручивание тазобедренного сустава.

#### **7. Приемы самозащиты (5 часов)**

Теория (1 час): Техники защиты. Случаи использования приемов самозащиты.

Практика (4 часов): защита и освобождение от захватов рук, освобождение руки, захваченной двумя руками, защита и освобождение от захватов рукавов, защита и освобождение от захватов пояса, защита и освобождение от захватов одежды спереди, защита и освобождение от захватов шеи спереди, защита и освобождение от обхватов туловища спереди, защита и освобождение от обхватов туловища сзади, защита и освобождение от захватов шеи сзади, защита и освобождение от захватов ног спереди, сковывание рычагом локтя через предплечье, сковывание рычагом кисти, сковывание рычагом локтя через плечи, защиты от прямого удара кулаком.

#### **8. Спортивно-развивающие игры (4 часа)**

Практика (4 часа): «Борьба в квадратах», «На прорыв», «Оторви от ковра», «Захваты и освобождения в стойке», «Нападение и защита в партере», «Кто быстрее», «Цапля», «Перетягивание на палке»

#### **9. Контрольные мероприятия (1 час)**

Практика (4 часа): Промежуточная аттестация в форме контрольного (открытого) занятия или показательного выступления. Итоговая аттестация в форме соревнований или турниров на школьном или муниципальном уровне.

### **1.12. Планируемые результаты обучения и способы их проверки**

Ожидаемые результаты обучения по данной образовательной программе будут представлены тремя направлениями: *предметными, личностными, метапредметными.*

#### ***Предметные результаты:***

1. Теоретическая подготовка:
  - знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы);
  - владеть специальной терминологией;
  - знать тактику, правила борьбы самбо;
  - знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо;
2. Практическая подготовка:
  - применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбо»,
  - выполнять технические приемы индивидуально и в группах,
  - уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником),

– взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

### ***Метапредметные результаты:***

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность выполняемых действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в процессе занятия и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

### ***Личностные результаты:***

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в Российской Федерации, своего города;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;



- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам в реальных жизненных ситуациях.

### **1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

Формами контроля и методами отслеживания успешности овладения учащимися содержанием программы являются:

- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический анализ опросов учащихся, их участия в мероприятиях (соревнования и турниры)
- Мониторинг.

## Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица №4

№ п/п	дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятий	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1. Вводное занятие «Введение в образовательную программу»</b>							
1		Знакомство с учащимися, с целью и задачами программы. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий. Беседа о целях и значениях занятий самбо. История возникновения самбо. Развитие самбо в России. Правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	2		беседа	СОШ 6	Пед. наблюдение
<b>2. Техника страховки и самостраховки</b>							
2		Способы страховки и самостраховки при борьбе лежа, в стойке, с использованием болевых приемов и приемов самозащиты. Положения: исходные положения для перекатов на спину и бок, правильное положение при падении на бок. перекаты с одного бока на другой.	2		Беседа, практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
3		Падения: положение при падении на спину, падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках, падение на спину через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, падение на бок через палку, падение на спину через горизонтальную палку.	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
4		Кувырки: кувырок вперёд (кувырок через голову), кувырок через плечо. кувырок через партнёра, стоящего на четвереньках. кувырок через палку. кувырок в воздухе, держась за руку партнёра.	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
<b>3. Стойки, захваты, дистанции, передвижения</b>							
5		Взаимоотношения партнеров на ковре и тактика ведения боя. Стойки: расположение ступней при разных стойках, основная стойка.	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
6		Захваты: захват над локтями, захват рукавов сверху, захват под ключицей, захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды над одноименной ключицей, захват проймы, захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды под разноименной подмышкой противника, захват на груди, захват одной рукой одежды под локтем, другой — на груди, захват накрест, захват одежды на груди за одноимённые отвороты	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
7		Захваты: захват пояса спереди, захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса противника спереди, захват пояса из-под руки, захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса на спине противника из-под его разноименной руки, захват пояса через руку, захват рукой одежды под локтем, а другой — пояса на спине противника через	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение

		его разноименную руку, захват пояса через плечо, захват одной рукой одежды под локтем, а другой — пояса на спине через одноименное плечо, захват ноги снаружи, захват ноги изнутри					
8		Дистанция: дистанция вне захвата, дальняя дистанция, средняя дистанция, ближняя дистанция, дистанция вплотную	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
9		Передвижения: обычный шаг – приставной шаг, обычный шаг – скачок одной ногой, приставной шаг – приставной шаг, приставной шаг – скачок одной ногой, приставной шаг – скачок двумя ногами	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
10		Передвижения: скачок одной ногой – скачок одной ногой, скачок одной ногой – приставной шаг, скачок одной ногой – скачок двумя ногами, скачок двумя ногами – скачок двумя ногами, скачок двумя ногами – приставной шаг.	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
<b>4. Борьба лежа</b>							
11		Заваливания: заваливание противника, стоящего на коленях.	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
12		Переворачивания на спину: переворачивание с захватом рукава, переворачивание с захватом двух рук, переворачивание косым захватом, переворачивание с захватом руки и ноги изнутри, переворачивание кувырком, переворачивание опрокидыванием, переворачивание поворотом противника.	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
13		Удержания: удержание сбоку, обратное удержание сбоку, удержание со стороны плеча, удержание со стороны головы, удержание поперёк, удержание со стороны ног, удержание верхом.	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
<b>5. Борьба в стойке</b>							
14		Основные броски и их варианты, комбинации из бросков, защиты против бросков и ответные приёмы против бросков.	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
15		Броски руками: рывком, захватом ног, переворотом;	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
16		броски туловищем: через бедро, через грудь, через плечи, через спину;	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
17		броски ногами: подножки, зацепы, подсечки, подсады, подбивы;	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
18		комбинации бросков: комбинации, основанные на развитии первого броска; комбинации, основанные на развитии сопротивления первому броску;	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
19		варианты защиты против бросков: до начала проведения противником броска; при начале проведения броска и при его развитии;	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
20		ответные приемы против бросков	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
<b>Контрольные мероприятия</b>							
21		Промежуточный контроль освоенных знаний за I полугодие	1		практикум	СОШ 4	Контрольное (открытое) занятие
<b>6. Болевые приемы</b>							
22		Приемы, проводимые на ногах. Приемы, проводимые на руках	2		беседа	СОШ 6	Пед. наблюдение
23		Приемы на руках: Перегибания руки, выпрямленной в локтевом суставе: перегибание руки, при повороте ее внутрь; перегибание руки, при повороте ее наружу.	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение

24		Приемы на руках: Выкручивание руки, согнутой в локтевом суставе: выкручивание руки наружу, выкручивание руки внутрь.	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
25		Приемы на ногах: Ущемление ахиллесова сухожилия: ущемление ахиллесова сухожилия при выпрямленном колене	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
26		Приемы на ногах: ущемление ахиллесова сухожилия при согнутом колене.	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
27		Перегибание коленного сустава, перегибания и выкручивание тазобедренного сустава.	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
<b>7. Приемы самозащиты</b>							
28		Техники защиты. Случаи использования приемов самозащиты. Защита и освобождение от захватов рук, освобождение руки, захваченной двумя руками	2		Беседа, практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
29		защита и освобождение от захватов рукавов, защита и освобождение от захватов пояса	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
30		защита и освобождение от захватов одежды спереди, защита и освобождение от захватов шеи спереди	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
31		защита и освобождение от обхватов туловища спереди, защита и освобождение от обхватов туловища сзади, защита и освобождение от захватов шеи сзади	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
32		защита и освобождение от захватов ног спереди, сковывание рычагом локтя через предплечье, сковывание рычагом кисти, сковывание рычагом локтя через плечи, защиты от прямого удара кулаком.	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
<b>8. Спортивно-развивающие игры</b>							
33		«Борьба в квадратах», «На прорыв»	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
34		«Оторви от ковра», «Захваты и освобождения в стойке»	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
35		«Нападение и защита в партере», «Кто быстрее»	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
36		«Цапля», «Перетягивание на палке»	2		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
<b>Контрольные мероприятия</b>							
37		Итоговый контроль освоенных знаний за учебный год	1		практикум	СОШ 6	Контрольное (открытое) занятие
<b>Всего по программе:</b>			<b>72</b>				

Таблица №5

№ п/п	дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1. Вводное занятие «Введение в образовательную программу»</b>							
1		Знакомство с учащимися, с целью и задачами программы. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий. Беседа о целях и значениях занятий самбо. История возникновения самбо. Развитие самбо в России. Правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	1		беседа	СОШ 6	Пед. наблюдение
<b>2. Техника страховки и самостраховки</b>							
2		Способы страховки и самостраховки при борьбе лежа, в стойке, с использованием болевых приемов и приемов самозащиты.	1		Беседа, практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение

		Положения: исходные положения для перекатов на спину и бок, правильное положение при падении на бок. перекаты с одного бока на другой.					
3		Падения: положение при падении на спину, падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках, падение на спину через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, падение на бок через палку, падение на спину через горизонтальную палку.	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
4		Кувырки: кувырок вперёд (кувырок через голову), кувырок через плечо. кувырок через партнёра, стоящего на четвереньках. кувырок через палку. кувырок в воздухе, держась за руку партнёра.	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
<b>3. Стойки, захваты, дистанции, передвижения</b>							
5		Взаимоотношения партнеров на ковре и тактика ведения боя. Стойки: расположение ступней при разных стойках, основная стойка.	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
6		Захваты: захват над локтями, захват рукавов сверху, захват под ключицей, захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды над одноименной ключицей, захват проймы, захват одной рукой одежды под локтем, другой — одежды под разноименной подмышкой противника, захват на груди, захват одной рукой одежды под локтем, другой — на груди, захват накрест, захват одежды на груди за одноимённые отвороты	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
7		Захваты: захват пояса спереди, захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса противника спереди, захват пояса из-под руки, захват одной рукой одежды под локтем, другой пояса на спине противника из-под его разноименной руки, захват пояса через руку, захват рукой одежды под локтем, а другой — пояса на спине противника через его разноименную руку, захват пояса через плечо, захват одной рукой одежды под локтем, а другой — пояса на спине через одноименное плечо, захват ноги снаружи, захват ноги изнутри	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
8		Дистанция: дистанция вне захвата, дальняя дистанция, средняя дистанция, ближняя дистанция, дистанция вплотную	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
9		Передвижения: обычный шаг – приставной шаг, обычный шаг – скачок одной ногой, приставной шаг – приставной шаг, приставной шаг – скачок одной ногой, приставной шаг – скачок двумя ногами	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
10		Передвижения: скачок одной ногой – скачок одной ногой, скачок одной ногой – приставной шаг, скачок одной ногой – скачок двумя ногами, скачок двумя ногами – скачок двумя ногами, скачок двумя ногами – приставной шаг.	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
<b>4. Борьба лежа</b>							
11		Заваливания: заваливание противника, стоящего на коленях.	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
12		Переворачивания на спину: переворачивание с захватом рукава, переворачивание с захватом двух рук, переворачивание косым	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение

		захватом, переворачивание с захватом руки и ноги изнутри, переворачивание кувырком, переворачивание опрокидыванием, переворачивание поворотом противника.					
13		Удержания: удержание сбоку, обратное удержание сбоку, удержание со стороны плеча, удержание со стороны головы, удержание поперёк, удержание со стороны ног, удержание верхом.	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
<b>5. Борьба в стойке</b>							
14		Основные броски и их варианты, комбинации из бросков, защиты против бросков и ответные приёмы против бросков.	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
15		Броски руками: рывком, захватом ног, переворотом;	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
16		броски туловищем: через бедро, через грудь, через плечи, через спину;	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
17		броски ногами: подножки, зацепы, подсечки, подсады, подбивы;	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
18		комбинации бросков: комбинации, основанные на развитии первого броска; комбинации, основанные на развитии сопротивления первому броску;	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
19		варианты защиты против бросков: до начала проведения противником броска; при начале проведения броска и при его развитии;	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
20		ответные приемы против бросков	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
<b>Контрольные мероприятия</b>							
21		Промежуточный контроль освоенных знаний за I полугодие	1		практикум	СОШ 6	Контрольное (открытое) занятие
<b>6. Болевые приемы</b>							
22		Приемы, проводимые на ногах. Приемы, проводимые на руках	1		беседа	СОШ 6	Пед. наблюдение
23		Приемы на руках: Перегибания руки, выпрямленной в локтевом суставе: перегибание руки, при повороте ее внутрь; перегибание руки, при повороте ее наружу.	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
24		Приемы на руках: Выкручивание руки, согнутой в локтевом суставе: выкручивание руки наружу, выкручивание руки внутрь.	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
25		Приемы на ногах: Ущемление ахиллесова сухожилия: ущемление ахиллесова сухожилия при выпрямленном колене	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
26		Приемы на ногах: ущемление ахиллесова сухожилия при согнутом колене.	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
27		Перегибание коленного сустава, перегибания и выкручивание тазобедренного сустава.	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
<b>7. Приемы самозащиты</b>							
28		Техники защиты. Случаи использования приемов самозащиты. Защита и освобождение от захватов рук, освобождение руки, захваченной двумя руками	1		Беседа, практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
29		защита и освобождение от захватов рукавов, защита и освобождение от захватов пояса	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
30		защита и освобождение от захватов одежды спереди, защита и освобождение от захватов шеи спереди	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
31		защита и освобождение от обхватов туловища спереди, защита и освобождение от обхватов туловища сзади, защита и освобождение от захватов шеи сзади	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение

32		защита и освобождение от захватов ног спереди, сковывание рычагом локтя через предплечье, сковывание рычагом кисти, сковывание рычагом локтя через плечи, защиты от прямого удара кулаком.	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
<b>8. Спортивно-развивающие игры</b>							
33		«Борьба в квадратах», «На прорыв»	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
34		«Оторви от ковра», «Захваты и освобождения в стойке»	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
35		«Нападение и защита в партере», «Кто быстрее»	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
36		«Цапля», «Перетягивание на палке»	1		практикум	СОШ 6	Пед. наблюдение
<b>Контрольные мероприятия</b>							
37		Итоговый контроль освоенных знаний за учебный год	1		практикум	СОШ 6	Контрольное (открытое) занятие
<b>Всего по программе:</b>			<b>36</b>				

## 2.2. Условия реализации программы

*Материально-техническая база* для реализации данной программы:

Занятия проходят в спортивном зале на специализированном борцовском ковре при наличии следующего оборудования:

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты
- набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели
- утяжелители
- тренажеры
- форма для самбо

*Кадровое обеспечение:* педагог с соответствующим профилю занятий образованием и опытом работы с детьми школьного возраста.

## 2.3. Формы и виды аттестации

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов обучения по программе «Баскетбол» является участие учащихся во Всекубанской спартакиаде школьников, школьных и муниципальных соревнованиях и турнирах, открытые занятия для педагогов и родителей.

Формой фиксации образовательных результатов служат фото и видеоматериалы, журнал посещаемости, аналитические материалы по результатам диагностики, отзывы детей и родителей на интернет-ресурсах.

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную аттестацию, а также итоговую аттестацию. Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года в форме практикума и контрольного занятия. Итоговая аттестация проводится в конце освоения программы в форме контрольного мероприятия.

## 2.4. Оценочные материалы

Оценка достижения результатов программы осуществляется педагогом дополнительного образования детей в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы. Проводится диагностика с периодичностью не менее чем два раза в год. ( Приложение №1-3).

## 2.5. Методическое обеспечение программы

Теоретические и практические занятия проводятся с использованием различных методов для занятий баскетблом.

### *Основные методы обучения:*

- словесные методы: пояснение и разъяснение;
- наглядные: просмотр видеозаписей, показ движений и упражнений.
- практические: упражнения, их отработка;
- слуховой: прослушивание правил игры, сравнение и сопоставление;
- практический: упражнения, тренаж, самостоятельная деятельность.

### *Основные формы проведения учебного занятия:*

- беседа, лекция;
- тренировка;
- участие в турнире и соревновании ;
- контрольное занятие;
- открытое занятие.

Форма организация деятельности учащихся на занятии групповая.

### **Образовательные технологии, используемые педагогом в работе с учащимися по программе**

#### *Технология группового обучения*

Современный уровень дополнительного образования характеризуется тем, что групповые технологии широко используются в его практике. Можно выделить уровни коллективной деятельности в группе:

- ✓ одновременная работа со всей группой;
- ✓ работа в парах;
- ✓ групповая работа на принципах дифференциации.

Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь.

#### *Технология портфолио*

Технология портфолио - это способ фиксирования, накопления и аутентичного оценивания индивидуальных образовательных результатов ученика в определенный период его обучения. Портфолио позволяет учитывать результаты в разнообразных видах деятельности: учебной, творческой, социальной, коммуникативной.

В зависимости от конкретных целей обучения выбирается тип портфолио достижений.

#### *Элементы здоровьесберегающих технологий*

Это технология, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и



физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

С учащимися на каждом занятии проводится разминка в виде упражнений ОФП, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки - развитие координации, памяти и внимания. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки - 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности учащихся, их индивидуальных качеств и возраста.

Основными в освоении программы «Баскетбол» являются принципы.

- от простого к сложному,
- от медленного к быстрому,
- посмотри и повтори,
- вместе с партнером,
- осмысли и выполни.

Не менее сложной является задача научить работать командно. Здесь необходимо подвести учащихся к изменению мира ощущения из «я» в «мы», т.к. только ощущая себя «вместе», можно справиться с техническими рекомендациями и привести команду к победе.

Успешное выполнение всех рекомендаций должно на занятии сочетаться с атмосферой радости, интереса и веселья, что побуждает учащихся идти к успеху

## Раздел III. Рабочая программа воспитания

### 3.1. Цель и особенности организуемого воспитательного процесса в общеобразовательной организации

Программа воспитания МБОУ-СОШ № 6 разработана в соответствии с методическими рекомендациями «Примерная программа воспитания», утвержденными 02.06.2020 года на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, с Федеральными государственными образовательными стандартами общего образования.

Данная программа направлена на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения школьников в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Вместе с тем, Программа призвана обеспечить достижение обучающимся личностных результатов, формировать у них основы российской идентичности; готовности к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности школы.

Программа воспитания показывает систему работы с обучающимися в школе.

Приоритетной задачей в Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Исходя из этого, *целью воспитания в МБОУ-СОШ № 6 является формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.*

### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗУЕМОГО В ШКОЛЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Процесс воспитания в МБОУ-СОШ № 6 основывается на следующих принципах взаимодействия педагогических работников и обучающихся:

➤ неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и обучающегося, соблюдения конфиденциальности информации об обучающемся и семье, приоритета безопасности обучающегося при нахождении в образовательной организации; ориентир на создание в образовательной организации психологически комфортной среды для каждого обучающегося и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие обучающихся и педагогических работников;

➤ реализация процесса воспитания главным образом через создание в школе детско-взрослых общностей, которые бы объединяли обучающихся и педагогических работников яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

➤ организация основных совместных дел обучающихся и педагогических работников как предмета совместной заботы и взрослых, и обучающихся; системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в образовательной организации являются следующие:

➤ стержнем годового цикла воспитательной работы школы являются ключевые общешкольные дела, через которые осуществляется интеграция воспитательных усилий педагогических работников; важной чертой каждого ключевого дела и большинства используемых для воспитания других совместных дел педагогических работников и обучающихся является коллективная разработка, коллективное планирование, коллективное проведение и коллективный анализ их результатов;

➤ в школе создаются такие условия, при которых по мере взросления обучающегося увеличивается и его роль в совместных делах (от пассивного наблюдателя до организатора); в проведении общешкольных дел отсутствует соревновательность между классами, поощряется конструктивное межклассное и межвозрастное взаимодействие обучающихся, а также их социальная активность;

➤ педагогические работники школы ориентированы на формирование коллективов в рамках школьных классов, кружков, студий, секций и иных детских объединений, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений; ключевой фигурой воспитания в школе является классный руководитель, реализующий по отношению к обучающимся защитную, лично-развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции.

➤ школа реализует следующие направления: туристско-краеведческое направление в рамках кружка «Школа юного туриста», музейный клуб «Поиск», гражданско-патриотическое направление – отряд Юнармия, нравственное направление в рамках внеурочной деятельности «ОДНКНР», трудовое воспитание, физкультурно-оздоровительное в рамках спортивного клуба «Бриз», волонтерский отряд «Я волонтер», летний лагерь с дневным пребыванием детей «Радуга» и экологическое.

## **3.2. Формы и содержание деятельности**

Реализация цели данной программы воспитания осуществляется в рамках следующих направлений - модулей воспитательной работы школы.

### **3.2.1. Модуль «Ключевые общешкольные дела»**

Ключевые дела – это главные традиционные общешкольные дела, мероприятия, организуемых педагогами для детей и которые обязательно планируются, готовятся, проводятся и анализируются совместно с детьми. Это комплекс коллективных творческих дел, объединяющих учеников вместе с педагогами в единый коллектив. В этих делах и мероприятиях принимает участие большая часть школьников.

Ключевые дела способствуют интенсификации общения детей и взрослых, ставят их в ответственную позицию к происходящему в школе. В образовательной организации используются следующие формы работы.

#### ***На внешкольном уровне:***

➤ социальные проекты – совместно разрабатываемые и реализуемые школьниками и педагогами комплексы дел разной направленности, ориентированные на преобразование окружающего социума;

➤ дискуссионные площадки для обучающихся, педагогов, родителей, в рамках которых обсуждаются поведенческие, нравственные, социальные, проблемы, касающиеся жизни школы и поселка;

➤ проводимые для жителей села и деревень и организуемые совместно с родителями учащихся спортивные, творческие состязания, праздники и др., которые

открывают возможности для творческой самореализации школьников и включают их в деятельную заботу об окружающих.

#### ***На школьном уровне:***

➤ общешкольные праздники – ежегодно проводимые творческие дела и мероприятия (театрализованные, музыкальные, литературные и т.п.), связанные со значимыми для детей и педагогов знаменательными датами, как на уровне школы, так и на уровне поселка, региона, России, в которых участвуют все классы школы;

➤ торжественные ритуалы, связанные с переходом учащихся на следующую ступень образования, символизирующие приобретение ими новых социальных статусов в школе и развивающие школьную идентичность детей, а так же связанные с героико-патриотическим воспитанием;

➤ церемонии награждения (по итогам года) школьников и педагогов за активное участие в жизни школы, защиту чести школы в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах, значительный вклад в развитие школы. Это способствует поощрению социальной активности детей, развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и воспитанниками, формированию чувства доверия и уважения друг к другу.

#### ***На уровне классов:***

➤ выбор и делегирование представителей классов в общешкольные органы самоуправления, в Малые группы по подготовке общешкольных ключевых дел;

➤ участие школьных классов в реализации общешкольных ключевых дел;

➤ проведение в рамках класса итогового анализа детьми общешкольных ключевых дел, участие представителей классов в итоговом анализе проведенных дел на уровне общешкольных советов дела;

➤ участие в организации и проведении мероприятий и дел, направленных на сплочение класса, на реализацию плана деятельности выборного органа ученического самоуправления класса.

#### ***На индивидуальном уровне:***

➤ вовлечение, по возможности, каждого ребенка в ключевые дела школы в одной из возможных для них ролей: активный участник, инициатор, организатор, лидер;

➤ индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков организации, подготовки, проведения и анализа ключевых дел;

➤ наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми;

➤ при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

### **3.2.2. Модуль «Классное руководство»**

Осуществляя работу с классом, педагог организует:

➤ работу с классным коллективом;

➤ индивидуальную работу с учащимися вверенного ему класса;

➤ работу с учителями, преподающими в данном классе;

➤ работу с родителями учащихся или их законными представителями

#### **Работа с классным коллективом:**

➤ инициирование, мотивация и поддержка участия класса в общешкольных

ключевых делах, осуществление педагогического сопровождения и оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении и анализе;

➤ педагогическое сопровождение ученического самоуправления класса, детской социальной активности, в том числе и РДШ, ДЮП, ЮИД, Юнармия;

➤ поддержка детских инициатив и их педагогическое сопровождение;

➤ организация и проведение совместных дел с учащимися вверенного ему класса, их родителей; интересных и полезных для личностного развития ребенка (интеллектуально-познавательной, гражданско-патриотической, героико-патриотической, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационной и др. направленности), позволяющие:

– вовлечь в них детей с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них,

– установить и упрочить доверительные отношения с учащимися класса, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе;

➤ проведение классных часов как часов плодотворного и доверительного общения педагога и школьников, основанных на принципах уважительного отношения к личности ребенка, поддержки активной позиции каждого ребенка в беседе, предоставления школьникам возможности обсуждения и принятия решений по обсуждаемой проблеме, создания благоприятной среды для общения;

➤ сплочение коллектива класса через:

– игры и тренинги на сплочение и командообразование, развитие самоуправленческих начал и организаторских, лидерских качеств, умений и навыков;

– походы и экскурсии, организуемые классными руководителями совместно с родителями;

– празднование в классе дней рождения детей, включающие в себя подготовленные микрогруппами поздравления, сюрпризы, творческие подарки и розыгрыши и т. д.;

– регулярные внутри классные «огоньки» и творческие дела, дающие каждому школьнику возможность рефлексии собственного участия в жизни класса.

➤ мотивация исполнения существующих и выработка совместно с обучающимися новых законов класса, помогающих детям освоить нормы и правила общения, которым они должны следовать в школе в рамках уклада школьной жизни.

### ***Индивидуальная работа с учащимися:***

➤ изучение особенностей личностного развития учащихся класса через наблюдение за поведением школьников в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений, в организуемых педагогом беседах по тем или иным нравственным проблемам; результаты наблюдения сверяются с результатами бесед классного руководителя с родителями школьников, с преподающими в его классе учителями, а также (при необходимости) – со школьным психологом;

➤ поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений с одноклассниками или учителями, выбор профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемость и т.п.), когда каждая проблема трансформируется классным руководителем в задачу для школьника, которую они совместно стараются решить;

➤ индивидуальная работа со школьниками класса, направленная на заполнение ими личных портфолио, в которых дети не просто фиксируют свои учебные, творческие,

спортивные, личностные достижения, но и в ходе индивидуальных неформальных бесед с классным руководителем в начале каждого года планируют их, а в конце года – вместе анализируют свои успехи и неудачи;

- мотивация ребенка на участие в жизни класса, школы, на участие в общественном детском/молодежном движении и самоуправлении;

- мотивация школьников совместно с учителями-предметниками на участие в конкурсном и олимпиадном движении;

- коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими учащимися класса; через включение в проводимые школьным психологом тренинги общения; через предложение взять на себя ответственность за то или иное поручение в классе.

#### ***Работа с учителями, преподающими в классе:***

- регулярные консультации классного руководителя с учителями-предметниками, направленные на формирование единства мнений и требований педагогов по ключевым вопросам воспитания, на предупреждение и разрешение конфликтов между учителями и учащимися;

- проведение мини-педсоветов, направленных на решение конкретных проблем класса и интеграцию воспитательных влияний на школьников;

- привлечение учителей к участию во внутри классных делах, дающих педагогам возможность лучше узнавать и понимать своих учеников, увидев их в иной, отличной от учебной, обстановке;

- привлечение учителей к участию в родительских собраниях класса для объединения усилий в деле обучения и воспитания детей.

#### ***Работа с родителями учащихся или их законными представителями:***

- регулярное информирование родителей о школьных успехах и проблемах их детей, о жизни класса в целом;

- помощь родителям школьников или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией школы и учителями-предметниками;

- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания школьников;

- создание и организация работы родительских комитетов классов, участвующих в управлении образовательной организацией и решении вопросов воспитания и обучения их детей;

- привлечение членов семей школьников к организации и проведению дел класса;

- организация на базе класса семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и школы.

### **3.2.3. Модуль. «Курсы внеурочной деятельности»**

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Воспитание на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;

- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых

общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

➤ создание в детских коллективах традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;

➤ поддержку школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;

➤ поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления. Реализация воспитательного потенциала курсов внеурочной деятельности происходит в рамках следующих выбранных школьниками ее видов.

**Познавательная деятельность.** Курсы внеурочной деятельности, направленные на передачу школьникам социально значимых знаний, развивающие их любознательность, расширяющие их кругозор, позволяющие привлечь их внимание к экономическим, политическим, экологическим, гуманитарным проблемам нашего общества, формирующие их гуманистическое мировоззрение и научную картину мира.

**Художественное творчество.** Курсы внеурочной деятельности, создающие благоприятные условия для самореализации школьников, направленные на раскрытие их творческих способностей, которые помогут им в дальнейшем принести пользу другим людям или обществу в целом; формирование чувства вкуса и умения ценить прекрасное, на воспитание ценностного отношения школьников к культуре и их общее духовно-нравственное развитие.

**Проблемно-ценностное общение.** Курсы внеурочной деятельности, направленные на развитие коммуникативных и лидерских компетенций школьников, проектного мышления, воспитание у них культуры общения, развитие умений слушать и слышать других, уважать чужое мнение и отстаивать свое собственное, терпимо относиться к разнообразию взглядов людей, на развитие самостоятельности и ответственности школьников.

**Туристско-краеведческая деятельность.** Курсы внеурочной деятельности, направленные на воспитание у школьников любви к своему краю, культуре, природе, его истории, чувства гордости за свою малую Родину и Россию.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Курсы внеурочной деятельности, направленные на физическое развитие школьников, пропаганду физической культуры и спорта, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, мотивацию и побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

**Трудовая деятельность.** Курсы внеурочной деятельности, направленные на развитие творческих способностей школьников, воспитание у них трудолюбия и уважительного отношения к физическому труду, формирование у них навыков самообслуживающего труда.

**Игровая деятельность.** Курсы внеурочной деятельности, направленные на раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников, развитие у них навыков конструктивного общения, умений работать в команде.

#### 3.2.4. Модуль «Школьный урок»

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

➤ установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,

привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

➤ побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

➤ привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

➤ использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

➤ применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

➤ включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

➤ организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

➤ инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

### **3.2.5. Модуль «Самоуправление»**

Поддержка детского самоуправления в школе помогает педагогам воспитывать в детях инициативность, самостоятельность, ответственность, трудолюбие, чувство собственного достоинства, а школьникам – предоставляет широкие возможности для самовыражения и самореализации. Это то, что готовит их к взрослой жизни. Поскольку учащимся младших и подростковых классов не всегда удается самостоятельно организовать свою деятельность, детское самоуправление иногда и на время может трансформироваться (посредством введения функции педагога-куратора) в детско-взрослое самоуправление.

Детское самоуправление в школе осуществляется следующим образом.

#### ***На уровне школы:***

➤ через деятельность выборного Совета учащихся, создаваемого для учета мнения школьников по вопросам управления образовательной организацией и принятия административных решений, затрагивающих их права и законные интересы;



➤ через деятельность Совета старост, объединяющего старост классов для облегчения распространения значимой для школьников информации и получения обратной связи от классных коллективов;

➤ через работу постоянно действующего школьного актива, иницирующего и организующего проведение лично значимых для школьников событий (соревнований, конкурсов, фестивалей, капустников, флешмобов и т.п.);

➤ через деятельность творческих советов дела, отвечающих за проведение тех или иных конкретных мероприятий, праздников, вечеров, акций и т.п.;

➤ через деятельность созданной из наиболее авторитетных старшеклассников и курируемой школьным психологом группы по урегулированию конфликтных ситуаций в школе.

#### ***На уровне классов:***

через деятельность выборных по инициативе и предложениям учащихся класса лидеров (например, старост, дежурных командиров), представляющих интересы класса в общешкольных делах и призванных координировать его работу с работой общешкольных органов самоуправления и классных руководителей;

➤ через деятельность выборных органов самоуправления, отвечающих за различные направления работы класса (например: штаб спортивных дел, штаб творческих дел, штаб работы с младшими ребятами);

➤ через организацию на принципах самоуправления жизни детских групп, отправляющихся в походы, экспедиции, на экскурсии, осуществляемую через систему распределяемых среди участников ответственных должностей.

#### ***На индивидуальном уровне:***

➤ через вовлечение школьников в планирование, организацию, проведение и анализ общешкольных и внутриклассных дел;

➤ через реализацию школьниками, взявшими на себя соответствующую роль, функций по контролю за порядком и чистотой в классе, уходом за классной комнатой, комнатными растениями и т.п.

### **3.2.6. Модуль «Детские общественные объединения»**

Действующее на базе МБОУ-СОШ № 6 детские общественные объединения:

**Школьный парламент** – это форма участия учащихся в самоуправлении МБОУ-СОШ 6, решении вопросов при организации учебно-воспитательного процесса.

Деятельность Парламента включает в себя работу нескольких министерств (учеба, спорт, культура, труд, медиа). Каждое из министерств ведет активную деятельность в заданном направлении.

**Совет старост** состоит из старост классных коллективов 5-11-х классов, избранных в классных коллективах сроком на один год. Возглавляет совет старост – лидер школьного парламента МБОУ-СОШ 6, избираемый на выборах школьного парламента открытым голосованием учащихся данной школы.

**Волонтерский (добровольческий) отряд** – добровольное объединение детей и подростков МБОУ-СОШ 6, осуществляющее общественно-полезную деятельность в форме выполнения работ, оказания услуг без получения денежного или материального вознаграждения.

**Отряд Юные инспекторы движения** – это творческое объединение школьников, которые помогают школе в организации работы по профилактике детского дорожно-

транспортного травматизма, пропагандируют правила дорожного движения (безопасного поведения на улицах и дорогах города) среди учащихся МБОУ-СОШ 6.

**Отряд Юнармия** – первичная форма организации участников Движения на базе МБОУ-СОШ 6.

Общее координаторство юнармейским отрядом осуществляют координаторы, назначенные приказом руководителя организации. Отряд состоит из Совета отряда, отделений отряда, руководство которыми осуществляет юнармеец-командир отряда.

**Дружина Юных пожарных** - добровольное противопожарное формирование детей и подростков, созданное в целях воспитания у них профессиональных **пожарно-технических** навыков, гражданского мужества, благородства, находчивости, коллективизма и творчества, а также физической закалки, что даёт возможность овладеть основами **пожарного** дела.

Ученическое самоуправление в МБОУ-СОШ № 6 осуществляется следующим образом.

#### ***На уровне школы:***

➤ через деятельность выборного Школьного парламента, создаваемого для учета мнения школьников по вопросам управления образовательной организацией и принятия административных решений, затрагивающих их права и законные интересы;

➤ через работу постоянно действующих министерств по направлениям деятельности, иницилирующих и организующих проведение лично значимых для школьников событий (соревнований, конкурсов, фестивалей, капустников, флешмобов и т.п.), отвечающих за проведение тех или иных конкретных мероприятий, праздников, вечеров, акций и т. П.

#### ***На уровне классов:***

➤ через деятельность выборных Советов класса, представляющих интересы класса в общешкольных делах и призванных координировать его работу с работой общешкольных органов самоуправления и классных руководителей;

➤ через деятельность выборных органов самоуправления, отвечающих за различные направления работы класса.

#### ***На индивидуальном уровне:***

➤ через вовлечение школьников с 1 по 11 класс в деятельность ученического самоуправления: планирование, организацию, проведение и анализ общешкольных и внутри классных дел;

➤ через реализацию обучающимися, взявшими на себя соответствующую роль, функций по контролю за порядком и чистотой в классе, уходом за классной комнатой, комнатными растениями и т. п.

«Российское движение школьников» (далее «РДШ»), Юные инспектора движения» (далее «ЮИД»), «Дружины юных пожарных» (далее «ДЮП»), отряд «Юнармия», «Совет учащихся» – это добровольные, некоммерческие формирования, созданное по инициативе детей и взрослых, объединившихся на основе общности интересов для реализации общих целей. Их правовая основа является Федеральный Закон от 19.05.1995 N 82-ФЗ (ред. от 20.12.2017) «Об общественных объединениях» (ст. 5).

Воспитание в детском общественном объединении осуществляется через:

➤ утверждение и последовательную реализацию в детском общественном объединении демократических процедур (выборы руководящих органов

объединения, подотчетность выборных органов общему сбору объединения; ротация состава выборных органов и т.п.), дающих ребенку возможность получить социально значимый опыт гражданского поведения;

- организацию общественно полезных дел, дающих детям возможность получить важный для их личностного развития опыт деятельности, направленной на помощь другим людям, своей школе, обществу в целом; развить в себе такие качества как забота, уважение, умение сопереживать, умение общаться, слушать и слышать других. Такими делами являются: посильная помощь, оказываемая школьниками пожилым людям; совместная работа с учреждениями социальной сферы (проведение культурно-просветительских и развлекательных мероприятий для посетителей этих учреждений, помощь в благоустройстве территории данных учреждений и т.п.); участие школьников в работе на прилегающей к школе территории (работа в школьном саду, уход за деревьями и кустарниками, благоустройство клумб) и другие;
- организацию общественно полезных дел, дающих детям возможность получить важный для их личностного развития опыт осуществления дел, направленных на помощь другим людям, своей школе, обществу в целом; развить в себе такие качества как внимание, забота, уважение, умение сопереживать, умение общаться, слушать и слышать других;
- клубные встречи – формальные и неформальные встречи членов детского общественного объединения для обсуждения вопросов управления объединением, планирования дел в школе и микрорайоне, празднования знаменательных для членов объединения событий;
- рекрутинговые мероприятия в начальной школе, реализующие идею популяризации деятельности детского общественного объединения, привлечения в него новых участников (проводятся в форме игр, квестов, театрализаций и т.п.);
- поддержку и развитие в детском объединении его традиций и ритуалов, формирующих у ребенка чувство общности с другими его членами, чувство причастности к тому, что происходит в объединении (реализуется посредством введения особой символики детского объединения, проведения ежегодной церемонии посвящения в члены детского объединения, создания и поддержки интернет-странички детского объединения в соцсетях, организации деятельности пресс-центра детского объединения, проведения традиционных огоньков – формы коллективного анализа проводимых детским объединением дел);
- участие членов детского общественного объединения в волонтерских акциях, деятельности на благо конкретных людей и социального окружения в целом. Это может быть как участием школьников в проведении разовых акций, которые часто носят масштабный характер, так и постоянной деятельностью школьников.

### **3.2.7. Модуль «Организация предметно-эстетической среды»**

Окружающая ребенка предметно-эстетическая среда школы, при условии ее грамотной организации, обогащает внутренний мир ученика, способствует формированию у него чувства вкуса и стиля, создает атмосферу психологического комфорта, поднимает настроение, предупреждает стрессовые ситуации, способствует позитивному восприятию ребенком школы. Воспитывающее влияние на ребенка осуществляется через такие формы работы с предметно-эстетической средой школы как:

- оформление интерьера школьных помещений (вестибюля, коридоров, рекреаций, залов, лестничных пролетов и т.п.) и их периодическая переориентация, которая может служить хорошим средством разрушения негативных установок школьников на учебные и внеучебные занятия;
- размещение на стенах школы регулярно сменяемых экспозиций: творческих работ школьников, позволяющих им реализовать свой творческий потенциал, а также знакомящих их с работами друг друга; картин определенного художественного стиля, знакомящего школьников с разнообразием эстетического осмысления мира; фотоотчетов об интересных событиях, происходящих в школе (проведенных ключевых делах, интересных экскурсиях, походах, встречах с интересными людьми и т.п.);
- озеленение пришкольной территории, разбивка клумб, тенистых аллей, оборудование спортивных и игровых площадок, доступных и приспособленных для школьников разных возрастных категорий, оздоровительно-рекреационных зон, позволяющих разделить свободное пространство школы на зоны активного и тихого отдыха;
- создание и поддержание в рабочем состоянии в вестибюле школы стеллажей свободного книгообмена, на которые желающие дети, родители и педагоги могут выставлять для общего пользования свои книги, а также брать с них для чтения любые другие;
- благоустройство классных кабинетов, осуществляемое классными руководителями вместе со школьниками своих классов, позволяющее учащимся проявить свои фантазию и творческие способности, создающее повод для длительного общения классного руководителя со своими детьми;
- событийный дизайн – оформление пространства проведения конкретных школьных событий (праздников, церемоний, торжественных линеек, творческих вечеров, выставок, собраний, конференций и т.п.);
- совместная с детьми разработка, создание и популяризация особой школьной символики (флаг школы, гимн школы, эмблема школы, логотип, элементы школьного костюма и т.п.), используемой как в школьной повседневности, так и в торжественные моменты жизни образовательной организации – во время праздников, торжественных церемоний, ключевых общешкольных дел и иных происходящих в жизни школы знаковых событий;
- регулярная организация и проведение конкурсов творческих проектов по благоустройству различных участков пришкольной территории (например, высадке культурных растений, закладке газонов);
- акцентирование внимания школьников посредством элементов предметно-эстетической среды (стенды, плакаты, инсталляции) на важных для воспитания ценностях школы, ее традициях, правилах.

### 3.2.8. Модуль «Профориентация»

Совместная деятельность педагогов и школьников по направлению «профориентация» включает в себя профессиональное просвещение школьников; диагностику и консультирование по проблемам профориентации, организацию профессиональных проб школьников. Задача совместной деятельности педагога и ребенка – подготовить школьника к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности.

Создавая профориентационно значимые проблемные ситуации, формирующие

готовность школьника к выбору, педагог актуализирует его профессиональное самоопределение, позитивный взгляд на труд в постиндустриальном мире, охватывающий не только профессиональную, но и вне профессиональную составляющие такой деятельности.

Эта работа осуществляется через:

➤ профориентационные часы общения, направленные на подготовку школьника к осознанному планированию и реализации своего профессионального будущего;

➤ профориентационные игры: симуляции, деловые игры, квесты, решение кейсов (ситуаций, в которых необходимо принять решение, занять определенную позицию), расширяющие знания школьников о типах профессий, о способах выбора профессий, о достоинствах и недостатках той или иной интересной школьникам профессиональной деятельности;

➤ экскурсии на предприятия города, дающие школьникам начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей, представляющих эти профессии;

➤ посещение профориентационных выставок, ярмарок профессий, тематических профориентационных парков, профориентационных лагерей, дней открытых дверей в средних специальных учебных заведениях и вузах;

➤ совместное с педагогами изучение интернет ресурсов, посвященных выбору профессий, прохождение профориентационного онлайн-тестирования, прохождение онлайн курсов по интересующим профессиям и направлениям образования;

➤ участие в работе всероссийских профориентационных проектов, созданных в сети интернет: просмотр лекций, решение учебно-тренировочных задач, участие в мастер-классах, посещение открытых уроков («Проектория»);

➤ индивидуальные консультации психолога для школьников и их родителей по вопросам склонностей, способностей, дарований и иных индивидуальных особенностей детей, которые могут иметь значение в процессе выбора ими профессии;

➤ освоение школьниками (старших классов) профессии тракторист в рамках профориентационного курса «Тракторист» и курсов внеурочной деятельности по выбору, включенных в основную образовательную программу школы.

### **Система профориентационной деятельности МБОУ-СОШ № 6**

В системе профориентационной деятельности МБОУ-СОШ № 6 выделяются две вертикальные линии: диагностическая и развивающая. Они проходят через п я т ь этапов профориентационной деятельности:

#### **1 этап. «Профессии моей семьи». Уровень начальной школы**

\* Диагностика интересов, мотивации детей к игровой и учебной деятельности.

\* Профориентационные уроки по учебным предметам (1 раз в год).

\* Профориентационные минутки на уроках.

\* Экскурсии на предприятия, где работают родители (1 в полугодие).

\* Встречи с родителями – представителями различных профессий.

\* Конкурсы творческих работ: «Мой папа – инженер», «Моя мама – учитель», «Мой дедушка – летчик» и т.д.

\* Мониторинг профориентационной работы.

#### **2 этап. «Я и профессии вокруг меня». Уровень средней школы.**

\* Диагностика индивидуальных особенностей, интересов, склонностей, мотивации к учебной деятельности и социальной сфере, мотивов саморазвития.

\* Профориентационный курс «Кем быть в селе»».

- \* Профориентационные минутки на уроках.
- \* Профориентационные уроки по учебным предметам (1 раз в год).
- \* Конкурсы (школьный, муниципальный, региональный уровни).
- \* Экскурсии на предприятия и организации поселка и села (1 раз в полугодие).
- \* Встречи с представителями различных профессий
- \* Знакомство с рынком труда села, поселка, города и области.
- \* День профориентации.
- \* Мониторинг профориентационной работы.

### **3 этап. «Мир профессий». 9 класс.**

- \* Диагностика интересов, склонностей и способностей, мотивации к учебной, трудовой деятельности, социальной сфере, мотивов саморазвития.
- \* Профориентационные минутки на уроках.
- \* Профориентационные уроки по учебным предметам (1 раз в год).
- \* Конкурсы (школьный, муниципальный, региональный уровни).
- \* Экскурсии на предприятия и организации (2 раза в период).
- \* Встречи с представителями различных профессий.
- \* Знакомство с рынком труда в области, регионе.
- \* Предпрофильная подготовка (информационная работа, профильная ориентация, курсы по выбору).
- \* Трудоустройство подростков.
- \* Дополнительные образовательные курсы («Основы финансовой грамотности»)
- \* Открытые дни в средних специальных учебных заведениях.
- \* Мониторинг поступления учащихся в средне-специальные учебные заведения.
- \* Мониторинг профориентационной работы.

### **4 этап. «Я в мире профессий». Уровень старшей школы.**

- \* Диагностика интересов, склонностей и способностей, мотивации к учебной, трудовой деятельности, социальной сфере, мотивов саморазвития, профессиональной направленности.
- \* Профориентационные минутки на уроках.
- \* Профориентационные уроки по учебным предметам (1 раз в год).
- \* Конкурсы (школьный, районный, областной уровни).
- \* Экскурсии на предприятия и организации города (2 раза в период).
- \* Встречи с представителями различных профессий.
- \* Знакомство с рынком труда в стране.
- \* Трудоустройство подростков.
- \* Дополнительные образовательные курсы (Основы финансовой грамотности)
- \* Дистанционное и профессиональное обучение.
- \* Открытые дни, встречи с представителями, экскурсии в ВУЗы и Сузы.
- \* День профориентации.
- \* Встречи с выпускниками школы, успешными в своих профессиях.
- \* Мониторинг профориентационной работы.

### **5 этап. «Моя профессия»**

- \* Мониторинг поступления учащихся в ВУЗы, Сузы, ПУ, колледжи, на работу, в армию и т.п.
- \* Мониторинг трудоустройства выпускников после получения профессионального образования.

\* Мониторинг успешности профессионального роста.

### 3.2.9. Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»

Экскурсии, экспедиции, походы помогают школьнику расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных внешкольных ситуациях. На экскурсиях, в экспедициях, в походах создаются благоприятные условия для воспитания у подростков самостоятельности и ответственности, формирования у них навыков самообслуживающего труда, преодоления их инфантильных и эгоистических наклонностей, обучения рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Эти воспитательные возможности реализуются в рамках следующих видов и форм деятельности.

- регулярные пешие прогулки, экскурсии или походы выходного дня, организуемые в классах их классными руководителями и родителями школьников: в музей, в картинную галерею, в технопарк, на предприятие, на природу (проводятся как интерактивные занятия с распределением среди школьников ролей и соответствующих им заданий, например: «фотографов», «разведчиков», «гидов», «корреспондентов», «оформителей»);
- литературные, исторические, биологические экспедиции, организуемые учителями и родителями школьников в другие города или села для углубленного изучения биографий проживавших здесь российских поэтов и писателей, произошедших здесь исторических событий, имеющих здесь природных и историко-культурных ландшафтов, флоры и фауны;
- поисковые экспедиции – вахты памяти, организуемые школьным поисковым отрядом к местам боев Великой отечественной войны для поиска и захоронения останков погибших советских воинов;
- многодневные походы, организуемые совместно с учреждениями дополнительного образования и осуществляемые с обязательным привлечением школьников к коллективному планированию (разработка маршрута, расчет времени и мест возможных ночевок и переходов), коллективной организации (подготовка необходимого снаряжения и питания), коллективному проведению (распределение среди школьников основных видов работ и соответствующих им ответственных должностей), коллективному анализу туристского путешествия (каждого дня - у вечернего походного костра и всего похода - по возвращению домой).
- турслет с участием команд, сформированных из педагогов, детей и родителей школьников, включающий в себя, например: соревнование по технике пешеходного туризма, соревнование по спортивному ориентированию, конкурс на лучшую топографическую съемку местности, конкурс знатоков лекарственных растений, конкурс туристской кухни, конкурс туристской песни, конкурс благоустройства командных биваков, комбинированную эстафету;

### 3.2.10. Модуль «Работа с родителями»

Работа с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и образовательной организации в данном вопросе.

Работа с родителями или законными представителями обучающихся в МБОУ-СОШ № 6 осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

### ***На школьном уровне:***

- общешкольный родительский комитет, участвующий в управлении образовательной организацией и решении вопросов воспитания и социализации их детей;
- родительские круглые столы, на которых обсуждаются вопросы возрастных особенностей детей, формы и способы доверительного взаимодействия родителей с детьми, проводятся мастер-классы, семинары с приглашением специалистов;
- родительские дни, во время которых родители могут посещать школьные учебные и внеурочные занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в образовательной организации;
- общешкольные родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- семейный всеобуч, на котором родители могли бы получать ценные рекомендации и советы от профессиональных психологов, врачей, социальных работников и обмениваться собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей;
- социальные сети и чаты, в которых обсуждаются интересующие родителей (законных представителей) вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов.

### ***На уровне класса:***

- классный родительский комитет, участвующий в решении вопросов воспитания и социализации детей их класса;
- родительские дни, во время которых родители могут посещать школьные учебные и внеурочные занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в образовательной организации;
- классные родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания, обучающихся класса;
- социальные сети и чаты, в которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов.

### ***На индивидуальном уровне:***

- работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
- участие родителей в педагогических советах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общешкольных и внутри классных мероприятий воспитательной направленности;
- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей (законных представителей).

## **3.3. Планируемые результаты и формы их проявления**

Критерием, на основе которого осуществляется анализ *результатов воспитания, социализации и саморазвития школьников*, является динамика личностного развития школьников каждого класса.

Осуществляется анализ классными руководителями совместно с заместителем директора по воспитательной работе с последующим обсуждением его результатов на заседании методического объединения классных руководителей или педагогическом совете школы.



Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития школьников является педагогическое наблюдение.

Внимание педагогов сосредотачивается на следующих вопросах:

- какие прежде существовавшие проблемы личностного развития школьников удалось решить за минувший учебный год;
- какие проблемы решить не удалось и почему;
- какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогическому коллективу.

Критерием, на основе которого осуществляется анализ состояния *организуемой в школе совместной деятельности детей и взрослых*, является наличие в школе интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Осуществляется анализ заместителем директора по воспитательной работе, классными руководителями, активом старшеклассников и родителями, хорошо знакомыми с деятельностью школы.

Способами получения информации о состоянии организуемой в школе совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы со школьниками и их родителями, педагогами, лидерами ученического самоуправления, при необходимости – их анкетирование. Полученные результаты обсуждаются на заседании методического объединения классных руководителей или педагогическом совете школы.

Внимание при этом сосредотачивается на вопросах, связанных с:

- качеством проводимых общешкольных ключевых дел;
- качеством совместной деятельности классных руководителей и их классов;
- качеством организуемой в школе внеурочной деятельности;
- качеством реализации личностно развивающего потенциала школьных уроков;
- качеством существующего в школе ученического самоуправления;
- качеством функционирующих на базе школы детских общественных объединений;
- качеством проводимых в школе экскурсий, экспедиций, походов;
- качеством профориентационной работы школы;
- качеством работы школьных медиа;
- качеством организации предметно-эстетической среды школы; - качеством взаимодействия школы и семей школьников.

Итогом самоанализа организуемой в школе воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу, и проект направленных на это управленческих решений.

### 3.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица №6

<i>Дела, события, мероприятия</i>	<i>Участники</i>	<i>Время</i>	<i>Ответственные</i>
Участие в работе ШСК «Бриз»	5-8 кл	октябрь	Педагог дополнительного образования, руководитель ШСК
Промежуточный контроль в виде открытого урока	5-8 кл	декабрь	Педагог дополнительного образования

Участие в соревнованиях	5-8 кл	февраль	Педагог дополнительного образования, зам.директора по ВР
Участие в работе ШСК «Бриз»	5-8 кл	март	Педагог дополнительного образования, руководитель ШСК
Показательные выступления	5-8 кл	май	Педагог дополнительного образования, зам.директора по ВР

### 3.5. Список литературы

#### Список литературы для педагогов

1. Абашин А.И., Конаков А.В. Исследование подходов к построению технико-тактических комбинаций в комплексных видах единоборств //Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2008. № 2 (14). С. 64-66.
2. Авдеев Ю.В., Воробьев В.А., Тараканов Б.И., Ундаганов М.У. Влияние регламента соревновательных поединков на спортивно-технические показатели квалифицированных борцов //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 4 (50). С. 3-6.
3. Актуальные проблемы спортивной борьбы /Сост. проф.И.Д.Свищев. М.: СпортУниверПресс, 2004. 27-32 с.
4. Блах В.Я., Елисеев С.В., Табаков С.Е., Селуянов В.Н. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) //Теория и практика физической культуры. 2005. № 5. С. 30-35.
5. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев: Олимпийская литература, 2004. 223 с.
6. Васильков А.А. Теория и методика спорта. Ростов н/Д: Феникс, 2008. 177-179 с.
7. Гожин В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: монография. М.: Физкультура и спорт, 2005. 168 с.
8. Горбунов А.В., Орлов В.В. Соревновательная деятельность борцов как фактор целенаправленного совершенствования технико-тактической подготовки сотрудников ОВД //Теория и практика физической культуры. 1998. № 7. С. 6.
9. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. М.: Физкультура и Спорт, 2009. 197 с.
10. Джанбырбаев Б.О. Управление учебно-тренировочным процессом квалифицированных дзюдоистов на различных этапах подготовки: автореф. дис. канд.пед.наук. Республика Казахстан, Алматы, 2010. 28 с.
11. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования /И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук. М.: Советский спорт, 2003. 112 с.
12. Дзюдо (система и борьба): учебник /Под общ.ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 800 с.

13. Дорофеева Т.С., Чернова Г.П. Морфологические особенности юных борцов //XIII Всесоюзная научно-практическая конференция. Харьков, 1991. Ч.2. С. 192.
14. Евтух А.В. Приоритетные направления рационализации многолетней спортивной подготовки (обзор современных исследований) //Вестник спортивной науки. 2009. № 6. С. 26-31.
15. Еганов В.А., Миронов А.О., Олин С.В. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности //Современные проблемы науки и образования. 2009. № 2. С. 29-31.
16. Еганов В.А., Миронов А.О. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств //Современные проблемы науки и образования. 2011. № 4. С. 18-22.
17. Ерегина С.В., Тарасенко К.Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов //Детский тренер. 2007. № 2. С. 10-14.
18. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: Академия, 2005. 115-118 с.
19. Закиров Р.М., Миллер А.Е., Перевозников А.С. Исследование взаимосвязи показателей защитных тактико-технических действий и физической подготовленности с уровнем развития координационных способностей дзюдоистов //Спорт и личность: Материалы науч.-практ.конф. Челябинск: УралГАФК, 2000. С. 58-61.
20. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт, 2009. 19-23 с.
21. Зекрин Ф.Х. Динамика совершенствования средств общей и специальной физической подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетней тренировки //Детский тренер. 2006. № 2. С. 71-74.
22. Зекрин Ф.Х. Обоснованность физиологической направленности применения средств специальных тренировочных воздействий в подготовке дзюдоистов 15-18 лет //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 1. С. 74-75.
23. Иванюженков Б.В., Нелюбин В.В. Координационные способности борца //Проблемы физкультурно-спортивной деятельности и подготовки физкультурных кадров. СПб, 2003. Вып. 6. С. 55-107.
24. Калмыков С.В., Сагалеев А.С., Дагбаев Б.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. Улан-Удэ: изд-во Бурят.гос.ун-та, 2007. 204 с.
25. Куванов В.А. Взаимосвязь прочности освоения двигательных действий и уровня развития координационных способностей юных борцов: автореф.дис. канд.пед.наук. Санкт-Петербург, 2005. 24 с.
26. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2004. 219 с.
27. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
28. Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. д-ра пед.наук. СПб, 2003. 50 с.

29. Маляренко А.Т., Ткаченко А.Н. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных дзюдоистов (9-11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей //Физическое воспитание студентов. 2007. № 4. С. 23-28.
30. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. 4-е издание. М.: Омега-Л, 2006. 113 - 116 с.
31. Мешавкин А.С. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. канд. пед.наук. Тюмень, 2007. 25 с.
32. Миронов А.О., Олин С.В. Направленность методики повышения надежности защитных действий в единоборствах в зависимости от уровня развития координационных способностей //Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры. Челябинск: УралГАФК, 2008. С. 22-25.
33. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры. 2006. № 3. С. 11.
34. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. М.: Советский спорт, 2005. 43 с.
35. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003. 387, 549 с.
36. Панков В.А., Гунько И.Н. К вопросу об организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в спортивной борьбе //Вестник спортивной науки. 2008. № 4. С. 34-36.
37. Пашинцев В.Г. Технология моделирования и программирования в многолетней подготовке дзюдоистов: учебное пособие для студентов ин-тов физ. Культуры. Москва, 2001. 319 с.
38. Петров А.Б. К проблеме индивидуального нормирования тренировочных нагрузок борцов-самбистов //Теория и практика физической культуры. 2000. № 5. С. 30.
39. Петров А.М. Центральное программирование механизмов реализации координационных способностей спортсменов и их педагогическое обоснование: автореф. дис. д-ра пед.наук. Москва, 1997. 39 с.
40. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. М.: Советский спорт, 2005. 198 - 201 с.
41. Поляев Б.А., Лайшев Р.А., Тарабыкин А.В., Парастаев С.А. Система координации движений у юных спортсменов-единоборцев: возрастные особенности, способы коррекции //Медико-биологические проблемы спорта. М., 1998. С. 151-159.
42. Пономарев В.В., Костычаков В.Ф. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов //Теория и практика физической культуры. 2006. № 7. С. 58.
43. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. 6-10 с.
44. Свищев И.Д. Инновационные направления научных исследований в дзюдо //Теория и практика физической культуры. 2002. № 9. С. 29-35.
45. Селуянов В.Н., Гаврилов В.В., Кулик Н.Г., Види В.А. Интервальная тренировка при развитии аэробных возможностей мышц пояса верхних конечностей //Сборник научно-методических материалов. Москва, 2003. вып. 6. С. 29-38.

46. Середа В.В., Ананченко К.В., Гринь Л.В. Структурные компоненты соревновательной деятельности юных дзюдоистов //Физическое воспитание студентов. 2009. № 7. С. 23-26.
47. Спиридонов В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика. М.: Гранд-Фаир, 2005. 203-205 с.
48. Схаляхо Ю.М. Автономная подготовка дзюдоистов с использованием круговой технико-тактической тренировки на основе модели пространственно-смысловой деятельности в борьбе //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. № 1 (71). С. 119-124.
49. Трутнев П.В. Экспериментальное обоснование повышения работоспособности дзюдоистов высокой квалификации перед соревнованиями: автореф. дис. канд.пед.наук. Красноярск, 2006. 24 с.
50. Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2002. 53-57 с.
51. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. М.: Советский спорт, 2006. 313-317 с.
52. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ.высш.уч.завед. 2-е изд., исправ. и допол. М.: Академия, 2002. 213-216 с.
53. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 3-е издание. М.: Академия, 2004. 242-244 с.
54. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. М.: Олма Медиа Групп, 2008. 216 с.

### Список литературы для учащихся

- Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004  
 Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

### Интернет – ресурсы

- Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)  
<http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html>  
[https://sinref.ru/000\\_uchebniki/05000sport/103\\_borba\\_sambo\\_harlampiev/031.htm](https://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/103_borba_sambo_harlampiev/031.htm)  
<http://www.bibliotekar.ru> библиотека  
<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета  
[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть ворческих учителей,  
[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)  
 Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.  
<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.  
 Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов.  
<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

## Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе

Показатель (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>			
Теоретические знания по программе, владение специальной терминологией	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям (что должен знать)	Начальный (минимальный) – объем освоенных знаний менее 1/2 от предусмотренного программой	Опрос (письменный и/или устный), тестирование
		Средний – объем усвоенных знаний составляет более 1/2	
		Высокий (максимальный) – освоение практически всего объема знаний, предусмотренных программой в конкретный период	
<b>2. Практическая подготовка</b>			
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков обучающегося программным требованиям (что должен уметь)	Минимальный – объем освоенных умений и навыков менее 1/2 от предусмотренного программой	Анализ творческой работы
		Средний – объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2	
		Максимальный – освоение практически всего объема умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период	
<b>3. Метапредметные (общеучебные) умения и навыки</b>			
3.1. Творческий навыки	Творческий подход к выполнению практических заданий (креативность)	Начальный уровень - обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие задания педагога	Анализ творческой работы
		Средний (репродуктивный) уровень – выполняет задания на основе образца	
		Высокий – (творческий) уровень – выполнение заданий с элементами самостоятельного творчества	
3.2. Коммуникативные навыки, речевая деятельность	Умение выразить свои мысли; слушать и слышать педагога; конструктивно общаться со сверстниками внутри объединения	Начальный – мысли формулирует с трудом, не всегда понимает задания педагога, со сверстниками контакт налажен слабо	наблюдение
		Средний – умеет формулировать мысли по некоторым вопросам, понимает задания педагога, со сверстниками контакт не всегда стабильный	
		Высокий - умеет формулировать мысли по большинству вопросов, без особых сложностей понимает задания	

		педагога, активен в общении, умеет решать конфликты	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки	Аккуратность в работе, умение организовать рабочее место, соблюдать технику безопасности	Начальный - в работе часто не аккуратен, организует рабочее место только с помощью, технику безопасности соблюдает под контролем педагога	наблюдение
		Средний - аккуратность в работе проявляет не всегда; организовать рабочее место умеет, но иногда под контролем педагога; соблюдает технику безопасности	
		Высокий – всегда аккуратен в работе, умеет самостоятельно (или с небольшой помощью) организовать рабочее место, знает и соблюдает технику безопасности	
3.4. Способность к самообразованию	Умение пользоваться дополнительными источниками информации, интерес к самостоятельному познанию	Начальный – интерес к самообразованию низкий	наблюдение
		Средний – интерес к самостоятельному познанию выражен средне	
		Высокий - умеет находить и пользоваться дополнительными источниками информации, проявляет умения заниматься самообразованием	
<b>4. Личностное развитие обучающегося</b>			
4.1 Морально-этическая ориентация	Соблюдение норм и правил поведения	Начальный – знает нормы и правила поведения, но зачастую нарушает их	наблюдение
		Средний – знает нормы и правила поведения, но иногда им соответствует	
		Высокий – знает нормы и правила поведения и всегда старается им соответствовать, побуждать к этому других личным примером	
4.2. Самоконтроль	Ответственность в работе, умение доводить начатое до конца	Начальный - обучающийся постоянно находится под воздействием контроля извне, не доводит начатое до конца	Наблюдение педагога, самонаблюдение учащегося
		Средний - периодически контролирует себя сам, не всегда ответственно подходит к работе, не всегда доводит до конца начатое дело	
		Высокий - постоянно контролирует себя сам, ответственный, большинство дел доводит до конца	
4.3. Самооценка	Умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех	Начальный - не уверен в своих силах либо излишне самоуверен, не видит своих недостатков	Наблюдение педагога, самонаблюдение учащегося
		Средний - проявляются и неуверенность, и переоценка своих возможностей средне	

		Высокий - уверенность в себе сочетается с умением видеть свои достоинства и недостатки	
4.4. Личный интерес к занятиям в объединении	стремление к самостоятельному совершенствованию ЗУН, осознанный интерес в освоении программы	Начальный - интерес к занятиям продиктован обучающемуся извне	наблюдение
		Средний – обучающийся стремится к совершенствованию ЗУН, но необходима поддержка педагога	
		Высокий – стремится к совершенствованию ЗУН, интерес осознанный	
4.5. Отношение к общим делам объединения	Вовлеченность в общие дела объединения, интерес к ним	Начальный – избегает участия в общих делах	наблюдение
		Средний - участвует при побуждении извне	
		Высокий - инициативен в общих делах	

Приложение № 2

**Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе**

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Вид и название объединения \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Показатели	Сроки диагностики					
	Первый год			Второй год		
	Начало года	Конец 1 полугодия	Конец уч.года	Начало года	Конец 1 полугодия	Конец уч.года
<b>1. Теоретическая подготовка</b>						
<b>2. Практическая подготовка</b>						
<b>3. Метапредметные (общеучебные) умения и навыки</b>						
3.1. Творческие навыки						
3.2. Коммуникативные навыки, речевая деятельность						
3.3. Учебно-организационные умения и навыки						
3.4. Способность к самообразованию						
<b>4. Личностное развитие обучающегося</b>						
4.1 Морально-этическая ориентация						
4.2. Самоконтроль						



4.3. Самооценка						
4.4. Личный интерес к занятиям в объединении						
4.5. Отношение к общим делам объединения						
<b>5. Предметные достижения учащегося</b> ( <i>пометки об участии и результатах</i> ):						
5.1. на уровне образовательного учреждения						
5.2. на уровне города						
5.3. на уровне края						
5.4. на всероссийском уровне и выше						

Показатели оцениваются соответственно уровню (В-высокий, С-средний, Н-низкий)

Для большей детализации показателей можно воспользоваться системой дифференцированного оценивания в баллах (от 1 до 10).

Приложение № 3

### Лист самооценки (самоконтроль) достижений обучающегося

Тема, раздел	Что мною сделано?	Мои успехи и достижения	Над чем мне надо работать

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### СПОРТИВНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

#### Борьба в квадратах

**Автор**

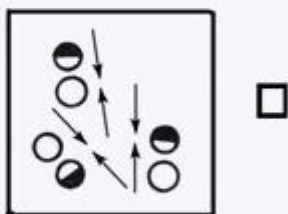
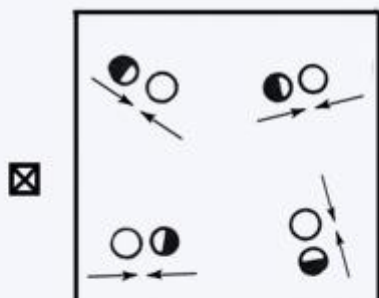
Гуревич И.А.

**Задачи:** формирование силовой выносливости; совершенствование координации движений; развитие ловкости.

**Инвентарь:** нет.

**Место:** спортивный (борцовский) зал, спортивная площадка.

#### **Построение**



#### **Содержание**

Для игры размечают три квадрата: размер первого 3X3 м, второго - 2X2 м, третьего - 1X1 м. Расстояние между квадратами - 1,5 м.

В первый квадрат вызывают 4 пары игроков.

Каждый из них становится на одну ногу, другую подгибает, а руки кладет за спину.

По сигналу игроки начинают плечом выталкивать друг друга за линию.

Победители переходят во второй квадрат, а затем - в третий.

#### **Правила**

Игроки, победившие в первом, втором и третьем квадратах, получают по 4 очка (максимальное количество - 12 очков). За победу только в двух квадратах - 8 очков, а за победу в одном квадрате - 4.

За участие в игре - 2 очка.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

#### **ОМУ**

Можно начертить на площадке не одну серию квадратов, а несколько, тогда одновременно сможет

## На прорыв

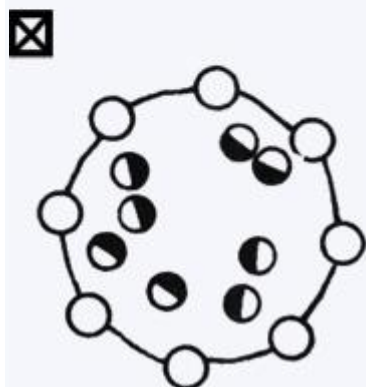
*Автор Гуревич И.А.*

**Задачи:** совершенствование силовых качеств, ловкости; развитие чувства коллективизма.

**Инвентарь:** не требуется.

**Место:** гимнастический зал, спортивная площадка.

### **Построение**



### **Содержание**

Игроки одной команды, взявшись за руки, образуют круг.

Их соперники располагаются внутри круга.

По сигналу игроки в круге парами идут "на прорыв".

Затем команды меняются ролями.

Вариант игры: игроки по трое берутся за руки.

### **Правила**

В образовавшийся прорыв не может пройти больше одной пары.

Побеждает команда, участники которой за определенное время имели больше выходов из круга.

### **ОМУ**

Участники могут образовать несколько кругов.

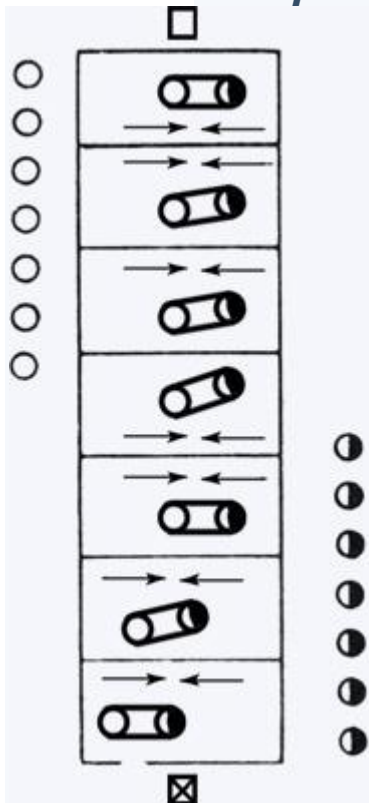
## Оторви от ковра

**Задачи:** овладение навыком отрыва партнера от опоры без броска; развитие скоростно-силовых качеств в соревновательных условиях.

**Инвентарь:** гимнастические маты или борцовский ковер.

**Место:** гимнастические или борцовские залы.

### Построение



### Содержание

По команде преподавателя стоящие друг против друга соперники после вхождения в захват пытаются оторвать один другого от опоры.

### Правила

Не разрешается проводить броски, удары и болевые захваты.

Побеждает игрок, большее число раз оторвавший соперника от опоры.

Командная победа определяется по количеству завоеванных участниками побед.

### ОМУ

Игру следует начинать только после рукопожатия соперников.

При ограниченном пространстве матов или ковра упражнения могут выполнять пары поочередно, например, сначала с четными, а затем с нечетными номерами.

### Автор

Гуревич И.А.

### Дата создания

1992 год

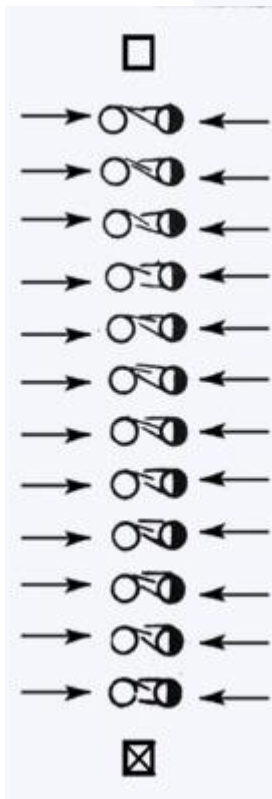
# Захваты и освобождение от них на стойке

**Задача:** формирование навыка выполнения захватов в соревновательных условиях.

**Инвентарь:** борцовский ковер.

**Место:** гимнастический или борцовский зал.

## Построение



## Содержание

Участники игры делятся на две команды (первые и вторые номера).

По сигналу преподавателя они выполняют следующие упражнения:

- 1) первый номер захватывает второго за разноименные (левой - правое, правой - левое) запястья; второй - освобождается;
- 2) первый номер захватывает запястья второго двумя руками (сначала - правое, затем - левое); второй освобождается с помощью, а позднее без помощи дополнительного захвата;
- 3) первый номер захватывает правую, затем левую руку двумя руками: разноименной - за кисть, одноименной - выше локтя; второй освобождается.

## Правила

Выполняется строго указанный захват.

Побеждает участник, сумевший без ошибки выполнить упражнение.

Командная победа определяется по сумме побед участников.

## ОМУ

Участники должны выполнять упражнение не менее двух раз, затем команды обмениваются номерами.

Возможны дополнительные упражнения:

- 1) первый номер захватывает правую, затем левую руку двумя руками: одноименной - за кисть, разноименной - выше локтя, второй освобождается;
- 2) первый номер захватывает разноименную руку сверху; второй освобождается;
- 3) первый номер захватывает руку и шею сверху; второй освобождается.

## Автор

Гуревич И.А.

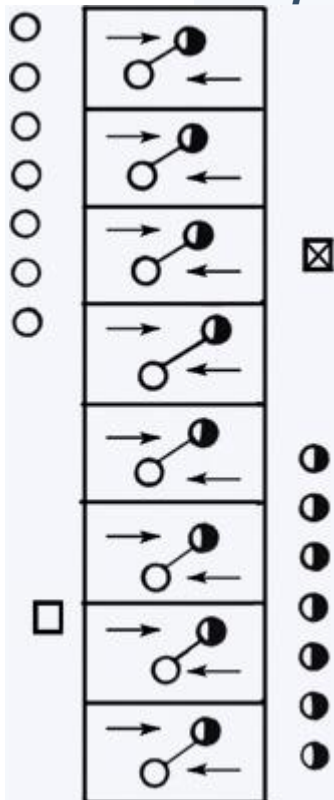
# Нападение и защита в партере

**Задача:** формирование навыка выполнения элементов борьбы из положений партера в соревновательных условиях.

**Инвентарь:** борцовский ковер.

**Место:** гимнастический или борцовский зал.

## Построение



## Содержание

Участники команд соревнуются в выполнении следующих упражнений:

- 1) удерживать борца в положении нижнего в партере, сбить его на живот;
- 2) находясь в положении нижнего в партере, стараться встать в стойку;
- 3) находясь в положении нижнего в партере, выйти наверх;
- 4) находясь в положении партера одноименным боком друг к другу, по команде зайти за спину партнера;
- 5) находясь в положении партера одноименным боком друг к другу при обоюдном обратном захвате туловища, по команде выйти наверх, встать в стойку и оторвать партнера от ковра;
- 6) находясь в положении партера лицом друг к другу, зайти за спину партнера.

## Правила

Упражнения выполняются по сигналу преподавателя.

Побеждает участник, сумевший без ошибок выполнить задание.

Командная победа определяется по сумме побед участников

## ОМУ

К судейству следует привлекать не занятых в игре учащихся.

## Автор

Гуревич И.А.

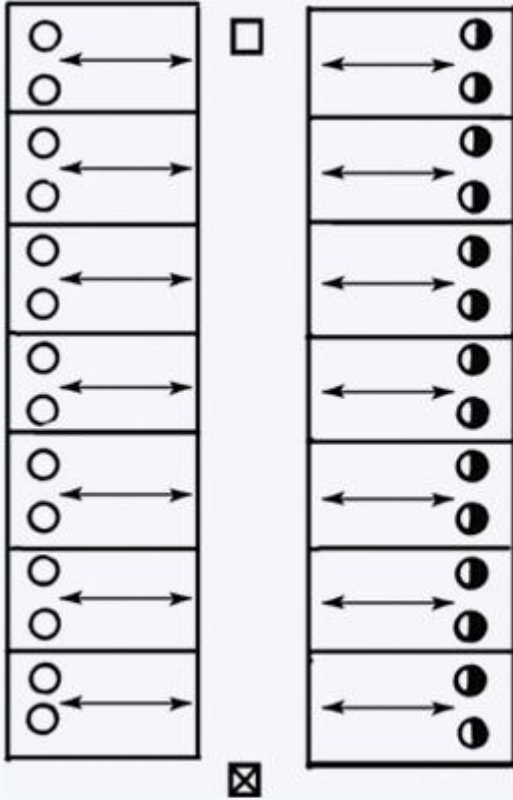
# Кто быстрее

**Задачи:** развитие вестибулярного аппарата; совершенствование координации движений и выносливости.

**Инвентарь:** маты или борцовский ковер.

**Место:** спортивный или борцовский зал.

## Построение



## Содержание

Команды располагаются в шеренгах или в кругах на матах.

По сигналу игроки начинают выполнять следующие упражнения:

- 1) кувырки вперед, ноги скрестно с повторением задания после поворота на 180°;
- 2) переход из основной стойки в упор лежа, передвигаясь на руках;
- 3) отжимание десять раз с хлопком рук.

## Правила

Побеждает команда, раньше выполнившая задание.

## ОМУ

При неправильном выполнении упражнений победа команде не присуждается.

Соревнование можно проводить в двух вариантах:

- 1) кто раньше выполнит определенное количество упражнений;
- 2) кто больше выполнит упражнений за определенное время.

## Автор

Гуревич И.А.

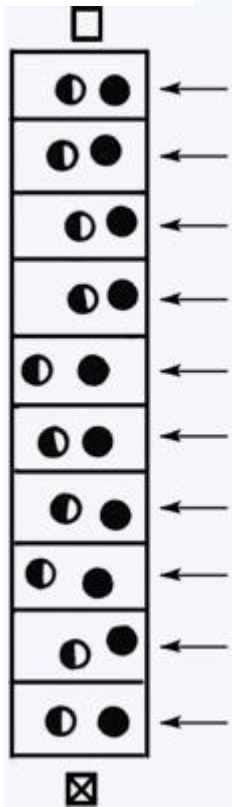
# Цапля

**Задачи:** совершенствование умения устойчиво стоять на одной ноге; формирование простейших навыков ведения единоборств в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

**Инвентарь:** гимнастические маты или борцовский ковер.

**Место:** гимнастический или борцовский зал.

## Построение



## Содержание

Игроки одной команды являются нападающими, а другой - защищающимися.

Защищающийся игрок стоит на одной ноге, другая у него захвачена нападающим.

По сигналу преподавателя нападающий игрок старается, толкая, сваливая и сбивая, заставить защищающегося игрока коснуться рукой мата, а защищающийся игрок - сохранить равновесие и остаться в стойке.

## Правила

Смена положения должна происходить по команде преподавателя.

Нельзя проводить броски, ударять соперника и делать болевые захваты.

Выигрывает игрок, большее число раз заставивший соперника потерять равновесие и коснуться ковра рукой или телом.

Команда-победительница определяется по набранной сумме побед участников.

## ОМУ

Игру следует начинать только после рукопожатия соперников.

## Автор

Гуревич И.А.



## Перетягивание на палке

**Задачи:** развитие силы, ловкости; формирование навыков ведения единоборств с определенным числом разрешенных действий в соревновательной обстановке.

**Инвентарь:** гимнастическая палка, борцовский ковер.

**Место:** гимнастический или борцовский зал.

### Построение



### Содержание

Два борца, разделенные линией, стоят или сидят на полу друг против друга, согнув колени так, чтобы носки ног одного касались носков другого.

Двумя руками они держатся за гимнастическую палку.

По сигналу преподавателя участники игры начинают тянуть палку с соперником на себя.

Варианты игры:

- 1) стоя в шеренге выполнить перетягивание за линию;
- 2) сидя, касаясь ступнями ног выполнить перетягивания с отрывом соперника от опоры.

### Правила

Побеждает игрок, который перетянет соперника за линию, либо, если игра проходит сидя, не вставая оторвет своего партнера от опоры.

Выигрывает команда, игроки которой в сумме одержали больше побед.

### ОМУ

Победители и побежденные могут образовывать новые пары.

### Автор

Гуревич И.А.