

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мысовская средняя общеобразовательная школа»
Муромцевского муниципального района
Омской области

Рассмотрена
педагогическим советом
МБОУ «Мысовская СОШ»
от «26.08» 2024 г.
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Мысовская



В.Н. Фомин

Приказ от

» 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа

«Самбо»

физкультурно - спортивной направленности

Уровень сложности: стартовый
Возраст обучающихся - 7-17 лет
Трудоемкость программы – 144 часа
Форма реализации – очная

Автор-составитель:
Выдрин Николай Сергеевич,
педагог дополнительного образования
Алексеенок Татьяна Михайловна,
методист МОЦ Муромцевского
муниципального района Омской области

Мыс, 2024

Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	4
3. Содержание программы	5
4. Контрольно-оценочные средства	16
5. Условия реализации программы	20
6. Список литературы	22

Пояснительная записка

Актуальность

На сегодняшний день вопрос физического развития детей и подростков является приоритетным вопросом педагогики. Физическое воспитание – основа, на которой строится воспитание всех других составляющих всесторонне развитого человека. Физическое воспитание направлено на морфологическое функциональное совершенствование организма человека, укрепление здоровья, расширение границ творческого долголетия, как важнейших условий формирования гармонически развитой личности. Кроме того, физическое воспитание также влияет на формирование у подрастающего поколения навыков культуры поведения. Обучающиеся, занятые в системе физического воспитания, становятся не только физически здоровее, они развивают навыки самодисциплины, целеполагания, становятся более замотивированы к достижению личностного успеха. Эффективным решением в системе физического воспитания является создание условий для узкоспециализированных занятий, одним из которых является самбо. Самбо – это система физической, духовной, боевой и психологической подготовки, путь боевого искусства, бросающий смелый и решительный вызов пределам человеческих возможностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» физкультурно - спортивной направленности, призвана сформировать у обучающихся интерес к здоровому образу жизни, борьбе самбо. Программа реализуется в рамках проекта «Новые места в дополнительном образовании» Федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование».

Адресат программы

Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет.

Характеристика целевой группы.

7-10 лет. Младший школьный возраст является наиболее активным периодом формирования двигательной координации ребёнка. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.

11-14 лет. В младшем подростковом возрасте формируются основы физической культуры, формируются мышечные координации, складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений, выявляется круг двигательных предпочтений.

15-17 лет. Физическая работоспособность подростков приближается к работоспособности взрослых. В этом возрасте постепенно замедляется рост в длину и увеличивается поперечный рост грудной клетки и плечевого пояса; интенсивно растет мускулатура, увеличиваются ее силовые возможности. Деятельность сердечнососудистой и нервной систем становится более уравновешенной. Повышается интерес к выполнению упражнений, требующих больше силы и ловкости.

При решении образовательных задач практического свойства, направленных на формирование у обучающихся различных жизненных компетенций физкультурно - спортивной направленности дополнительной общеобразовательной программы «Самбо», может стать одним из ведущих средств формирования сбалансированного, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказать оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние обучающихся.

Общая трудоёмкость программы: 144 часа.

Уровень освоения программы: стартовый.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут.

Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Численный состав группы: 20 человек.

Особенности набора детей: набор на обучение по программе - свободный, по желанию ребенка, не имеющего противопоказаний по здоровью и с согласия родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья обучающихся. Прием детей осуществляется на основании заявления на имя директора от родителей (законных представителей). Комплектация объединения осуществляется по принципу открытости и добровольности, без предварительного отбора по способностям и уровню подготовки.

Состав группы постоянный. В течение года возможен дополнительный прием детей после собеседования на свободные места.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, викторина, эстафета, опрос, учебные занятия, практические занятия, соревнования, состязание, схватка, спарринг, игра – поединок, борьба, тест, зачет.

Цель: сформировать у обучающихся навыки боевого искусства средствами программы «Самбо».

Задачи:

1. Научить теоретическим основам спортивного мастерства борьбы самбо.
2. Научить базовым техническим приёмам, элементам техники и тактики борьбы самбо.
3. Развивать технико-тактические способности обучающихся посредством занятий самбо.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- смогут оценить свою предрасположенность к физкультурно – спортивной деятельности;
- будут относиться к освоению спортивных компетенций, как основе для построения дальнейшего образовательного и профессионального маршрута.

Метапредметные результаты:

- получают опыт целенаправленного поиска информации;
- получают опыт применения теоретических знаний на практике;
- продемонстрируют умения работать по определенному алгоритму, соблюдать последовательность в работе.

Предметные результаты:

- будут знать теоретический материал по основам спортивного мастерства борьбы самбо;
- овладеют навыками борьбы самбо;
- получают опыт показать технико-тактические способности в соревнованиях по самбо.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	8
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт	2
1.2	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма при занятии в зале самбо	2
1.3	Гигиенические основы физической культуры и спорта	2
1.4	Итоговое занятие. Физические и моральные качества самбиста	2
2	Общая физическая подготовка	72
2.1	Вводное занятие. Строевые упражнения	2
2.2	Кувырок вперед	2
2.3	Кувырок назад	2
2.4	Самостраховка	2
2.5	Кувырки назад перекатом	2

2.6	Кувырки согнувшись	2
2.7	Кувырки назад через стойку на руках	2
2.8	Кувырок вперед прыжком (длинный)	2
2.9	Кувырок полет	2
2.10	Прыжки: прогибаясь	2
2.11	Прыжки: ноги врозь	2
2.12	Прыжки, согнув ноги	2
2.13	Перевороты	6
2.14	Перекаты	6
2.15	Игры в блокирующие захваты	2
2.16	Игры в атакующие захваты	2
2.17	Игры в теснение	2
2.18	Игры в дебюты	2
2.19	Эстафета	2
2.20	Задняя подножка	4
2.21	Передняя подсечка	2
2.22	Освобождения от захватов	6
2.23	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку	2
2.24	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку	2
2.25	Броски через бедро	8
2.26	Итоговое занятие «Круговая эстафета»	2
3	Специальная физическая подготовка	40
3.1	Вводное занятие	2
3.2	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)	4
3.3	Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°	4
3.4	Прыжок вперед с приземлением на руки и грудь	4
3.5	Падение	6
3.6	Прыжок	6
3.7	Кувырок	6
3.8	Падение с приземлением	6
3.9	Итоговое занятие «Весёлые старты»	2
4	Технико-тактическая подготовка	24
4.1	Вводное занятие. Удержание сбоку	4
4.2	Уходы от удержания сбоку	2
4.3	Учебные схватки на выполнение изученного удержания	2
4.4	Удержание со стороны головы	2
4.5	Уходы от удержания со стороны головы	2
4.6	Удержание поперек	2
4.7	Уходы от удержания поперек	2
4.8	Переворачивание партнера	2
4.9	Активные и пассивные защиты от переворачивания	2
4.10	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку	2
4.11	Итоговое занятие. Соревнование	2
Итого:		144

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов)

Тема 1.1 Вводное занятие. Физическая культура и спорт (2 часа)

Образовательная форма: беседа, лекция, учебное занятие, тест, самостоятельная работа.

Участие в разминке. Ознакомление: введение в программу; тематический план занятий; вводный инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила дорожного движения; действия при ЧС, при терактах. Совместный просмотр видеофильма «Физическая культура и спорт». Участие в обсуждении: физическая культура как часть общей культуры общества; основные элементы физической культуры; спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания; история физической культуры и спорта; краткий обзор развития самбо; история зарождения и развития самбо; виды и характер борьбы у народов нашей страны. Участие в тестировании «Что вы знаете о борьбе по самбо?»

Основные термины: физическая культура, самбо

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты теста «Что вы знаете о борьбе по самбо?».

Тема 1.2 Правила техники безопасности и предупреждение травматизма при занятии в зале самбо (2 часа)

Образовательная форма: учебно – практическое занятие, беседа, подвижная игра, самостоятельная работа, работа в парах, работа в группах.

Участие в разминке. Ознакомление: оборудование и инвентарь на занятиях самбо; правила поведения в зале; правила поведения: при проведении разминки, при отработке приемов, во время подвижных игр; правила поведения и предупреждения травматизма на занятиях самбо. Участие: разминка в движении по ковру (ходьба, бег, прыжки); подвижные игры на развитие координации движений в пространстве, скоростные качества.

Основные термины: самбо, самооборона, партер, техника безопасности, чрезвычайные ситуации, борцовский зал, борцовский ковер, маты.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения разминки.

Тема 1.3 Гигиенические основы физической культуры и спорта (2 часа)

Образовательная форма: учебно – практическое занятие, беседа, подвижная игра, самостоятельная работа, работа в парах, работа в группах.

Участие в разминке. Ознакомление: гигиенические основы ФК и С; понятие о гигиене и санитарии; уход за телом; гигиенические требования к одежде и обуви; закаливание организма; знания и основные правила закаливания; закаливание воздухом, водой, солнцем; дневник самоконтроля закаливание на занятиях физической культурой и спорта. Участие: разминка в движении по ковру (ходьба, бег, прыжки); подвижные игры на развитие координации движений в пространстве, ловкость.

Основные термины: гигиена, санитария, закаливание, дневник самоконтроля.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения игр координации движений в пространстве, ловкость.

Тема 1.4 Итоговое занятие. Физические и моральные качества самбиста (2 часа)

Образовательная форма: учебно – практическое занятие, беседа, викторина, тест, самостоятельная работа, работа в парах.

Участие в разминке. Ознакомление: качества, которыми должен обладать самбист; моральные качества, которыми должен обладать самбист. Участие: проблемные ситуации с применением нового материала; викторина «Самбо»; тест «Знаете ли вы самбо?»; выполнение комплексов упражнений на развитие мышц спины и живота.

Основные термины: физические качества, моральные качества.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения теста «Знаете ли вы самбо?».

Раздел 2. Общая физическая подготовка (72 часа)

Тема 2.1 Вводное занятие. Строевые упражнения (2 часа)

Образовательная форма: практическое занятие, беседа, игра, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Ознакомление с понятиями: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два; виды размыкания; построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте; переход на ходьбу и бег, на шаг; остановка. Участие: отработка полученных знаний на практике; игра «Петушинный бой», «Всадники». Ознакомление: физические качества; понятие быстроты, формы её проявления; гибкость и ее развитие; понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений; виды проявления ловкости; понятие: сила, силовая выносливость; виды и показатели выносливости; развитие скоростных способностей: быстроты реакции, последовательных двигательных действий в целом, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость; общие и специальные упражнения на развитие ловкости, силы, быстроты, гибкости, выносливости; восстановительные мероприятия после напряженных тренировочных нагрузок; применение комплексов упражнений для развития физических качеств. Выполнение упражнений на выносливость, силу, скорость, ловкость и гибкость.

Основные термины: шеренга, колонна, фланг, общая физическая подготовка, статические и динамические упражнения, сила, скорость, быстрота, ловкость, гибкость, комплекс упражнений.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимонаблюдение, результаты выполнения строевых упражнений, результаты выполнения упражнений на выносливость, силу, скорость, ловкость и гибкость.

Тема 2.2. Кувырок вперед (2 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, игра, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие: разминка; просмотр и обсуждение видео ролика «Кувырок вперед». Ознакомление: техника выполнения кувырка вперед; группировка из положения, стоя; группировка из положения, сидя; перекат на спине в группировке. Участие в выполнении кувырка вперед в сед, ноги врозь; выполнение кувырка вперед в полной координации. Ознакомление: длинный кувырок без фазы полета; особенности выполнения. Выполнение кувырка. Ознакомление: длинный кувырок с фазой полета; особенности выполнения. Выполнение кувырка. Участие: игра «Вышибалы».

Основные термины: кувырок, группировка, сед, координация, фаза полета.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимонаблюдение, результаты выполнения кувырка вперед.

Тема 2.3 Кувырок назад (2 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, игра, беседа, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие: разминка; просмотр и обсуждение видео ролика «Кувырок назад». Ознакомление: кувырок назад в группировке из упора присев. Участие: выполнение кувырков из различных исходных положений: из приседа в группировке кувырок назад в упор на колени; из приседа в группировке кувырок назад в присед в группировке; из седа в группировке кувырок назад в присед в группировке; из приседа в группировке два кувырка назад в присед в группировке; игра «Вышибалы».

Основные термины: кувырок, группировка, сед.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимонаблюдение, результаты выполнения кувырка назад.

Тема 2.4 Самостраховка (2 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, игра, опрос, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Ознакомление: понятие «самостраховка»; техника падений на спину; техника падений вперед; техника падений на бок; техника падения через партнера. Участие в отработке умения использовать приемы самостраховки при падении вперед, назад во время проведения рукопашного боя или в быту; опрос «Самостраховка»; игра «Вышибалы».

Основные термины: самостраховка, техника падения, рукопашный бой.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения приемов самостраховки.

Тема 2.5. Кувырки назад перекатом (2 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, игра, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Ознакомление: техника выполнения кувырка назад перекатом; стойки на голове и руках; подводящие упражнения для кувырка назад перекатом; стойка на голове, с последующим перекатом назад; стойка на руках у стены. Участие: выполнение кувырка назад перекатом; игра «Не давай мяч водящему».

Основные термины: перекаат, стойка.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения кувырка назад перекатом.

Тема 2.6. Кувырки согнувшись (2 часа)

Образовательная форма: учебно - практическое занятие, рассказ, соревнование, эстафета, самостоятельная работа, работа в парах.

Участие в разминке. Ознакомление: техника выполнения кувырка согнувшись; подводящие упражнения для кувырка согнувшись; выполнение кувырка вперед согнувшись с прямыми ногами; мост из положения лежа; перекааты на спине. Участие: выполнение кувырков согнувшись; эстафета «Кто быстрее!».

Основные термины: мост.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения эстафеты «Кто быстрее».

Тема 2.7. Кувырки назад через стойку на руках (2 часа)

Образовательная форма: учебно - практическое занятие, рассказ, беседа, игра, опрос, самостоятельная работа, работа в парах.

Участие в разминке. Ознакомление с техникой выполнения кувырка назад через стойку на руках. Выполнение: перекааты на спине; стойка на лопатках; стойка на руках. Участие: игра «Вышибалы».

Основные термины: кувырок через стойку.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения кувырки назад через стойку на руках.

Тема 2.8. Кувырок вперед прыжком (длинный) (2 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, соревнование, эстафета, самостоятельная работа, групповая работа, командная работа.

Участие: разминка; просмотр и обсуждение видео ролика «Кувырок длинный». Ознакомление с техникой выполнения кувырка вперед прыжком (длинный). Участие: выполнение подготавливающих упражнений для кувырка вперед прыжком: «Мостик», «Велосипед», «Лодочка», «Лягушка»; эстафета: стойка на руках с последующим перекатом вперёд; кувырок через партнёра, с места и разбега; упражнения на восстановление и растяжку.

Основные термины: кувырок прыжком.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения кувырка вперед прыжком.

Тема 2.9. Кувырок полет (2 часа)

Образовательная форма: учебно-практическое занятие, рассказ, игра, эстафета, опрос, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Ознакомление с техникой выполнения кувырка полет. Участие: отработка умения выполнять кувырок полет; эстафета: длинный кувырок через партнера, кувырок через планку, с места и разбега; игра «Пустое место»; игра «Третий лишний».

Основные термины: кувырок полет.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения эстафеты.

Тема 2.10. Прыжки: прогибаясь (2 часа)

Образовательная форма: беседа, практическое занятие, игра, соревнование, эстафета, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Ознакомление: понятие «прыжки», разновидности прыжков; техника выполнения прыжков: прогибаясь, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах. Участие: выполнение прыжков; прыжковая эстафета; игра «Вышибалы».

Основные термины: прыжок, многоскоки, осанка.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения прыжковой эстафеты.

Тема 2.11. Прыжки: ноги врозь (2 часа)

Образовательная форма: беседа, практическое занятие, состязание, соревнование, эстафета, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Ознакомление: техника выполнения прыжки: ноги врозь. Участие: выполнение прыжков ноги врозь, прогибаясь, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, прыжки через опорного козла, прыжки через партнёра; состязание в парах с прыжками; акробатическая эстафета.

Основные термины: прыжки, гимнастический козел.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения акробатической эстафеты.

Тема 2.12. Прыжки, согнув ноги (2 часа)

Образовательная форма: дискуссия, практическое занятие, эстафета, игра, самостоятельная работа, работа в парах.

Участие в разминке. Ознакомление: техника выполнения прыжка согнув ноги. Участие: выполнение прыжков, согнув ноги, прыжки через гимнастического козла, прыжки через гимнастическую планку; встречная эстафета с кувырками; игра «Вышибалы».

Основные термины: прыжки, гимнастический козёл, гимнастическая планка.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения встречной эстафеты с кувырками.

Тема 2.13. Перевороты (6 часов)

Образовательная форма: беседа, практическое занятие, игра, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах.

Участие в разминке. Ознакомление с понятиями: колесо; рондата; разгонный элемент; толчковая нога. Отучение технике перевороту в сторону Колесо, подводящие упражнения.

Определение толчковой ноги. Совместное освоение техники колеса: с шага; с подскока; с разбега и подскока. Участие в игре «Третий лишний».

Основные термины: колесо, рондата, разгонный элемент, толчковая нога.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения колеса.

Тема 2.14. Перекаты (6 часов)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, игра, соревнование, эстафета, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Ознакомление: техника выполнения (движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову).

Участие в последовательности выполнения. Ознакомление: техника выполнения (перекат назад в группировке с последующей опорой за головой). Участие в последовательности выполнения; разбор типичных ошибок; эстафета «Кто быстрее!»

Основные термины: перекаты, группировка, упор присев.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения перекатов.

Тема 2.15. Игры в блокирующие захваты (2 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, спарринг, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Ознакомление: понятие «блокирующие захваты»; суть игры в блокирующие захваты; правила игры (ограниченная площадь, выход за пределы, проигрыш). Участие: подвижные игры с элементами «блокирующий захват»; спарринг – партнеров с элементом «блокирующий захват».

Основные термины: блокирующие захваты, упор, приём, спарринг – партнеров.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения спарринг – партнеров «блокирующий захват».

Тема 2.16. Игры в атакующие захваты (2 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, спарринг, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Ознакомление: понятие «атакующие захваты». Участие: совместное обучение атакующих захватов; игры на формирование умений осуществлять атакующие захваты и стремлением реализовать его каким-либо преимуществом над соперником (удержание захвата заданное время, стремление сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, вытеснить за пределы игровой площади); спарринг – партнеров с элементом «атакующий захват».

Основные термины: атакующие захваты, упор, приём, спарринг – партнеров.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения спарринг – партнеров «атакующий захват».

Тема 2.17. Игры в теснение (2 часа)

Образовательная форма: лекция, практическое занятие, игра - поединок, борьба, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Ознакомление: понятие «теснение»; значение упражнения; болевые ощущения; условия поединка; правила поединка. Участие: освоение способов осуществления основных захватов и переходов от одного захвата на другой в условиях простейшего единоборства: теснение партнера с ковра (из круга, за черту), маневрирование по коврику, удержание определенной территории (круга, квадрата); освоение способов освобождения от захватов: при захвате туловища двумя руками спереди - приседая; при захвате туловища с рукой - одной рукой разноименное запястье противника и, нажимая на его руку вниз и приседая.

Основные термины: борьба, выталкивание, теснение, поединок, толчок.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения игры – поединок - теснение партнера с ковра.

Тема 2.18. Игры в дебюты (2 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, игра - поединок, борьба, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Ознакомление: понятие «дебюты»; условия поединка (спина к спине, левый бок к левому, правый бок к правому, левый бок к правому, правый бок к левому, соперники разошлись и встретились, один партнер на коленях, другой стоя, оба соперника на коленях, соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот); правила поединка. Освоение усложнения исходных положений: руки вверху прямые, руки соединены в крючок над головой, руки выпрямлены вдоль тела, руки соединены в крючок за спиной (соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра)).

Основные термины: дебюты, «прерванная схватка», позах и положениях по отношению друг к другу.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения игры – поединок - когда схватка прерывается и возобновляется.

Тема 2.19. Эстафета (2 часа)

Образовательная форма: беседа, практическое занятие, эстафета, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах.

Участие в разминке. Ознакомление: техника и правило передачи эстафетной палочки (внутренняя передача, внешняя передача, передача «с верху»; смешанная или «франкфуртская передача». Участие в просмотре и обсуждении видео фильма «Эстафета». Демонстрация техники передачи эстафетной палочки. Демонстрация техники исходного положения на старте первого и остальных этапов. Старт с опорой на руку, взгляд направлен в сторону-назад. Освоение техники передачи эстафетной палочки: имитация приема эстафетной палочки на месте по команде педагога; передача палочки в ходьбе; прием и передача палочки партнеру в различном беге; бег с нижнего старта с эстафетной палочкой; прием и передача эстафетной палочки с партнером в беге с ускорением; прием и передача с фиксацией времени нахождения эстафетной палочки в зоне передачи. Участие: эстафета по кругу; игра «День» и «Ночь».

Основные термины: эстафетная палочка, «франкфуртская передача», зона передачи.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения передачи эстафетной палочки.

Тема 2.20. Задняя подножка (4 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, игра, спаринг, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах.

Участие в разминке. Ознакомление: понятие «задняя подножка». Участие в просмотре и обсуждении видео ролика «Броски ногами». Изучение: варианты захватов: за пояс сзади через одноименное плечо; с помощью скрещивания захваченных рук; с захватом руки и разноименной ноги; с захватом руки и одноименной ноги; с захватом ноги; с захватом за ногу и шею; с захватом ноги и туловища; с захватом руки и одноименного отворота; с обратным захватом руки сбоку; с захватом пояса сзади и нырком под руку. Участие: тактическая подготовка: атакующий тянет противника и выдвигает таз вперед, создавая видимость выполнения начала броска через спину. Совместное изучение: защита; контрприемы: задняя подножка; бросок захватом руки под плечо; бросок задней подножкой с захватом ноги; бросок захватом одноименной ноги изнутри; отхват; узел ногой снизу после падения вместе с атакующим.

Основные термины: «задняя подножка», захват руки, захват ноги, атакующий, вес, равновесие, бросок, отхват.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения бросков с задней подножкой.

Тема 2.21. Передняя подсечка (2 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, игра, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах.

Участие в разминке. Ознакомление: понятие «передняя подсечка»; варианты приемов: за рукав и отворот; за пояс через одноименную руку с помощью скрещивания захваченных рук за руку и ногу с колена. Совместное изучение передней подсечки. Участие: разбор характерных ошибок; перетягивание каната.

Основные термины: подсечка, опорная нога, атакующий, противник, подколенный сгиб.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения передней подсечки.

Тема 2.22. Освобождения от захватов (6 часов)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, игра, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах.

Участие в разминке. Совместное изучение: освобождение от одежды на груди (захвата шеи спереди): развернутся лицом друг другу; выполнение ослабляющего удара, сбив захвата противника (партнера), осуществление собственного захвата, подворот на бросок и бросок «передняя подножка». Участие в разборе характерных ошибок. Совместное изучение:

освобождение от захвата туловища с руками сзади. Участие в разборе характерных ошибок. Совместное изучение: освобождение от захвата туловища с руками спереди. Участие в разборе характерных ошибок.

Основные термины: подворот, отвлекающий удар, добивающий удар.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения освобождения от захватов.

Тема 2.23. Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание сбоку (2 часа)

Образовательная форма: беседа, практическое занятие, спарринг, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах.

Участие в разминке. Совместное изучение приема борьбы: удержание сбоку (ситуация, способ). Участие: отработка умения приема борьбы лёжа выведение из равновесия противника, удержание сбоку; спарринг.

Основные термины: барьерный бег.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения спарринга борьбы лежа.

Тема 2.24. Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку (2 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, спарринг, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах.

Участие в разминке. Ознакомление с понятием «болевой приём». Участие в совместном просмотре и обсуждении видео фильма «Рычаг локтя с боковым удержанием». Совместное изучение: «рычаг локтя» захватом руки между ног.

Основные термины: болевой приём, рычаг локтя, кувырок.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения болевого приёма в спарринге.

Тема 2.25. Броски (8 часов)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, спарринг, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах.

Участие в разминке. Ознакомление: понятие «бросок через бедро» ; виды захватов: захват одежды на груди накрест; захват пояса на спине через одноименное плечо; захват одежды на груди противника из-под его руки. Совместное изучение: этап начального разучивания четыре фазы: первая фаза - подготовка броска. Вторая фаза - вход. Третья фаза - подбив. Четвертая фаза - "бросок". Участие: подводящие упражнения; разбор ошибок при разучивании броска; спарринг.

Основные термины: «бросок через бедро», тазовый пояс, подбив, тазовый сустав, подсед.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения бросков в спарринге.

Тема 2.26. Итоговое занятие «Круговая эстафета» (2 часа)

Образовательная форма: зачет, соревнование, работа в командах.

Участие: разминка; зачет «Круговая эстафета». Подведение итогов раздела.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения зачёта «Круговая эстафета».

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (40 часов)

Тема 3.1. Вводное занятие (2 часа)

Образовательная форма: лекция, практическое занятие, эстафета, состязание, борьба, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах.

Участие в разминке. Совместное изучение понятий о физических качествах: выносливость, сила, быстрота, гибкость, координация и скоростно-силовых способностях. Техника безопасности во время занятий по специальной физической подготовке: общие требования

безопасности; требование безопасности перед началом занятия; требования безопасности во время занятия;

требование безопасности по окончании занятия. Участие: эстафета с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей; борьба.

Основные термины: выносливость, скоростно-силовая выносливость.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения борьбы.

Тема 3.2. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки) (4 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, игра, схватка, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах.

Участие в разминке. Совместное изучение: защита от бокового броска: основное положение; способы защиты; детали. Участие в просмотре и обсуждении видео «Техника самостраховки». Совместное изучение способов самостраховки. Отработка на практике техник падения вперед, на бок, на спину. Участие в проведении схваток на выполнение защитных действий от бокового броска.

Основные термины: бросок, защита, самостраховка.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения падений с самостраховкой.

Тема 3.3. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180° (4 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, игра, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах.

Участие в разминке. Совместное изучение - упражнения для падения с опорой на ладони: падение вперед на кисти рук из положения стойки на коленях; из положения стоя на коленях, руки за спиной; падение вперед на кисти рук из положения о. с.; падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180°; падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180° с прыжком.

Основные термины: опора на ладонь, кисти рук, амортизация.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения упражнений с опорой на ладони.

Тема 3.4. Прыжок вперед с приземлением на руки и грудь (4 часа)

Образовательная форма: беседа, практическое занятие, игра, соревнование, эстафета, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Ознакомление с техникой выполнения прыжков вперед с приземлением на руки и грудь. Участие: выполнение прыжков вперед с приземлением на руки и грудь; прыжковая эстафета; игра «Перетягивание каната».

Основные термины: прыжок, многоскоки, осанка.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения прыжковой эстафеты.

Тема 3.5. Падение (6 часов)

Образовательная форма: беседа, практическое занятие, игра, соревнование, спарринг, зачет, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Участие в просмотре и обсуждении видео ролика «Падение». Отработка техники: падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки; падение с опорой на ноги; падение с приземлением на колени. Участие: зачет «Техника падения»; игра «Третий лишний»; спарринг.

Основные термины: присед, пережат, максимальная площадь опоры.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты зачета «Техника падения».

Тема 3.6. Прыжок (6 часов)

Образовательная форма: беседа, практическое занятие, игра, соревнование, спарринг, зачет, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Участие в просмотре и обсуждении видео ролика «Прыжок». Отработка техники: прыжок в длину с места на две ноги (тоже на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы. Участие: зачет «Прыжок»; игра «Вышибалы»; спарринг.

Основные термины: прыжки, гимнастический козёл, гимнастическая планка.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты зачета «Прыжок».

Тема 3.7. Кувырок (6 часов)

Образовательная форма: беседа, практическое занятие, игра, соревнование, схватка, зачет, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Участие в просмотре и обсуждении видео ролика «Кувырок». Отработка техники: кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени). Участие: зачет «Кувырок»; игра «Перетягивание каната», схватка.

Основные термины: кувырок, стойка.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты зачета «Кувырок».

Тема 3.8. Падение с приземлением (6 часов)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, игра, соревнование, спарринг, зачет, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Участие в просмотре и обсуждении видео ролика «Падение с приземлением». Отработка техники: падение с приземлением на ягодицы; падение на спину; падение на живот; падение на живот из стойки на голове или на руках. Участие: зачет «Падение с приземлением»; игра «Перетягивание каната», игра «Третий лишний», спарринг.

Основные термины: кувырок, стойка.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты зачета «Падение с приземлением».

Тема 3.9. Итоговое занятие. «Весёлые старты» (2 часа)

Образовательная форма: зачет, соревнование, работа в командах.

Участие: разминка; соревнование «Весёлые старты». Подведение итогов раздела.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты соревнования «Весёлые старты».

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (24 часа)

Тема 4.1. Вводное занятие. Удержание сбоку (4 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, игра, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Ознакомление: понятие «удержание сбоку»; виды удержания сбоку: удержание сбоку с захватом рук; удержание сбоку лежа; удержание сбоку с захватом своего бедра; удержание сбоку с захватом ноги противника. Участие в просмотре и обсуждении видео «Удержание с боку». Совместное изучение проведения приемов удержания сбоку. Участие: разбор характерных ошибок; игра «Борьба на болевой».

Основные термины: удержание, атакующий, болевой прием.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения учебной схватки на выполнение удержания сбоку.

Тема 4.2. Уходы от удержания сбоку (2 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, игра, учебная схватка, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Ознакомление: уход от удержания сбоку садясь; уход от удержания сбоку, вращаясь; уход от удержания, сбоку лежа (узлом ноги, ногами). Совместное изучение проведения приемов ухода от удержания с боку. Участие: разбор характерных ошибок; игра «Борьба на болевой».

Основные термины: удержание, атакующий, болевой прием.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения приемов ухода от удержания с боку.

Тема 4.3. Учебные схватки на выполнение изученного удержания (2 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, учебная схватка, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие: разминка; учебная схватка на выполнение удержания сбоку (с одной и с другой стороны); усложнение условий для атакующего; борцы меняются ролями.

Основные термины: удержание, атакующий.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения учебной схватки на выполнение удержания сбоку.

Тема 4.4. Удержание со стороны головы (2 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, игра-поединок, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Совместный просмотр и обсуждение видео ролика «Удержание со стороны головы». Участие в выполнении подводящих упражнений к изучению технического действия удержания со стороны головы. Совместное изучение: удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи. Участие: разбор характерных ошибок; игра-поединок.

Основные термины: стойка на коленях, упор лежа.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения спарринга удержания со стороны головы.

Тема 4.5. Уходы от удержания со стороны головы (2 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, борьба, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Совместный просмотр и обсуждение видео ролика «Уходы от удержания со стороны головы». Участие в выполнении подводящих упражнений к изучению технического действия уходы от удержания со стороны головы. Совместное изучение:

уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Участие: разбор характерных ошибок; борьба.

Основные термины: перекал вращением, ложное движение.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения спарринга удержания со стороны головы.

Тема 4.6. Удержание поперек (2 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, спарринг, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Совместный просмотр и обсуждение видео ролика «Удержание поперек». Участие в выполнении подводящих упражнений к изучению технического действия удержание поперек. Совместное изучение: удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Участие: разбор характерных ошибок; спарринг.

Основные термины: стойка на коленях, кисть в замок.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения спарринга удержание поперек.

Тема 4.7. Уходы от удержания поперек (2 часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, игра, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Совместный просмотр и обсуждение видео ролика «Уходы от удержания поперек». Участие в выполнении подводящих упражнений к изучению технического действия «уходы от удержания поперек». Совместное изучение: уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Участие: разбор характерных ошибок; игра «Уходы от удержания поперек».

Основные термины: упор, полумост, перекрут, удержание, замок.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения игры «Уходы от удержания поперек».

Тема 4.8. Переворачивание партнера (2часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, игра, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Совместный просмотр и обсуждение видео ролика «Переворачивание партнера». Участие в выполнении подводящих упражнений к изучению технического действия «переворачивание партнера». Совместное изучение: переворачивание партнера: переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук с боку. Участие: разбор характерных ошибок; игра «Переворачивание партнера».

Основные термины: дальний отворот, удержание, бросок, стойка.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения игры «Переворачивание партнера».

Тема 4.9. Активные и пассивные защиты от переворачивания (2часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, схватка, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Участие в выполнении подводящих упражнений к изучению технического действия «активные и пассивные защиты от переворачивания». Совместное изучение: активные и пассивные защиты от переворачивания. Участие: разбор характерных ошибок; схватка на выполнение изученного упражнения.

Основные термины: активная и пассивная защита, переворачивание, мост.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения схватки.

Тема 4.10. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку (2часа)

Образовательная форма: рассказ, практическое занятие, схватка, соревнование, самостоятельная работа, работа в парах, командная работа.

Участие в разминке. Совместный просмотр и обсуждение видео ролика «Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку». Участие в выполнении подводящих упражнений к изучению технического действия «комбинирование переворачивания с удержанием сбоку». Совместное изучение: комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Участие: разбор характерных ошибок; схватка на выполнение изученного упражнения. Зачет по технике – тактической подготовке.

Основные термины: положение на верху, болевой, перекрут, переворот.

Форма контроля: наблюдение, самоанализ, взаимоанализ, результаты выполнения зачета по технике – тактической подготовке.

Тема 4.11. Итоговое занятие. Соревнование (2часа)

Образовательная форма: соревнование, командная работа.

Участие: разминка; соревнование по самбо. Подведение итогов за год.

6. Контрольно – оценочные средства

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

входящий - проводится в начале освоения программы и позволит оценить наличие знаний по самбо;

текущий – выполнение учебно – познавательных и учебно – практических задач борьбы по самбо;

итоговый - проводится после завершения всей учебной программы.

Входящий контроль		Тест «Что вы знаете о борьбе по самбо?»
Текущий контроль	Раздел 1. «Теоретическая подготовка»	Тест «Знаете ли вы самбо?»
	Раздел 2. «Общая физическая подготовка»	Зачёт «Круговая эстафета»
	Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»	Соревнование «Весёлые старты»
	Раздел 4 «Технико - тактическая подготовка»	Зачёт по технико – тактической подготовке
Итоговый контроль		Соревнование по самбо

Сводный лист образовательных ресурсов

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Уровень достижений		
		Высокий	Средний	Низкий

Определение уровней достижений обучающихся выявляется путем суммирования баллов по каждому объекту мониторинга.

Высокий (от 16 – 12 баллов), Средний от (11 - 8 баллов), Низкий (от 7 до 0 баллов).

Мониторинг личностных результатов

№ п/п	Фамилия, имя	Оценивают свою предрасположенность к физкультурно – спортивной деятельности – 2 балла частично оценивают свою предрасположенность к физкультурно - спортивной деятельности - 1 балл не оценивают свою предрасположенность к физкультурно – спортивной деятельности - 0 баллов	Могут относиться к освоению спортивных компетенций, как основе для построения дальнейшего образовательного и профессионального маршрута - 2 балла частично оценивают освоение спортивных компетенций, как основе для построения дальнейшего образовательного и профессионального маршрута - 1 балл не оценивают освоение спортивных компетенций, как основе для построения дальнейшего образовательного и профессионального маршрута - 0 баллов	Итого. Результат	Уровень

Критерии оценивания:

Низкий уровень (1 балл)

Минимальный уровень (2 балла)

Достаточный уровень (4 балла)

Мониторинг метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя	Целенаправленно ищут информацию – 2 балла	Применяют полученные теоретические знания на практике – 2 балла	Демонстрируют умения работать по определенному алгоритму, соблюдать последовательность в работе – 2 балла	Итого. Результат	Уровень
		частично ищут информацию -1 балл	частично применяют полученные теоретические знания на практике - 1 балл	частично демонстрируют умения работать по определенному алгоритму, соблюдать последовательность в работе - 1 балл		
		не ищут информацию - 0 баллов	не могут применять полученные теоретические знания на практике - 0 баллов	не демонстрируют умения работать по определенному алгоритму, соблюдать последовательность в работе - 0 баллов		

Критерии оценивания:

Низкий уровень (2 балла)

Минимальный уровень (3 балла)

Достаточный уровень (6 баллов)

Мониторинг предметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя	Знают	Овладели навыками	Могут показать	Итого. Результат	Уровень
		теоретический материал по основам спортивного мастерства борьбы самбо – 2 балла	борьбы самбо— 2 балла	техничко-тактические способности в соревнованиях по самбо – 2 балла		
		частично знают теоретический материал по основам спортивного мастерства борьбы самбо - 1 балл	частично овладели навыками борьбы самбо- 1 балл	частично могут показать технико-тактические способности в соревнованиях по самбо – 1 балл		
		не знают теоретический материал по основам спортивного мастерства борьбы самбо - 0 баллов	не овладели навыками борьбы самбо- 0 баллов	не могут показать технико-тактические способности в соревнованиях по самбо— 0 баллов		

Критерии оценивания:

Низкий уровень (2 балла)

Минимальный уровень (3 балла)

Достаточный уровень (6 баллов)

Условия реализации программы

Наименование тем	Учебно - методическое обеспечение	Материально-техническое обеспечение	Информационно - образовательные ресурсы	Кадровые ресурсы
Раздел 1. «Теоретическая подготовка»	- методическая литература: «Физкультура и спорт как средство влияния на формирование личности», «Возрастная анатомия, физиология и	В рамках проекта «Новые места в дополнительном образовании»: - татами (18 шт.) - куртка Самбо с поясом Крепыш Я (Россия) – (10 шт.	Видеофильм «Физическая культура и спорт» https://yandex.ru/video/preview/3339881698464092638 Тест «Что вы знаете о самбо?» https://kupidonia.ru/viktoriny/test-sambo	Педагог дополнительного образования обладающий необходимыми компетенциями для обучения по

	гигиена»; - конспекты занятий; - инструкции: вводный инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила дорожного движения; действия при ЧС, при терактах; - контрольные задания (тест)	- куртка Самбо с поясом (30 шт.)		программе
Раздел 2. «Общая физическая подготовка»	- методическая литература: «Средства развития быстроты», «Средства развития силы», «Средства развития ловкости»; - конспекты занятий; - дидактические материалы (схемы выполнения физических упражнений)		Просмотр видеоролика «Кувырок вперед» https://www.youtube.com/watch?v=Mfsuyt3EM5I&feature=emb_logo Просмотр видеоролика «Кувырок назад» https://www.youtube.com/watch?v=C1LDHkRAQbY&feature=emb_logo Просмотр видеоролика «Длинный кувырок» https://www.youtube.com/watch?v=cmOv_7NKslw https://dzen.ru/video/watch/6153af10573400756aa63d58	
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»	- методическая литература («Подвижные игры как средство подготовки юных самбистов», «Рекомендации по физической подготовке самбистов»); - конспекты занятий; - дидактические материалы (схемы выполнения физических упражнений)	В рамках проекта «Новые места в дополнительном образовании»: - татами (18 шт.) - куртка Самбо с поясом Крепыш Я (Россия) – (10 шт.) - куртка Самбо с поясом (30 шт.)	Мастер – класс «Самостраховка» https://yandex.ru/video/preview/7107289944329485240 Видео фильм «Падение в сторону» https://rutube.ru/video/c38643c3beb302a06a642f8bf219aec9/	
Раздел 4. «Технико –	- методическая литература		Видео «Удержание с боку»	

тактическая подготовка»	(«Тактика борьбы самбо», «Тактика борьбы самбо лёжа», «Тактика борьбы самбиста»; - конспекты занятий; - дидактические материалы (схемы выполнения технико - тактических упражнений)		https://yandex.ru/video/preview/12465112361233943443 Видео «Удержание со стороны головы» - https://yandex.ru/video/preview/11963325920080784947 - https://yandex.ru/video/preview/12083286395935378832 Видео «Уходы от удержания со стороны головы» https://vk.com/video-95416495_456239464 Видео «Удержание поперек» https://yandex.ru/video/preview/15779547604215745535 Видео «Уходы от удержания поперек» https://yandex.ru/video/preview/4765800299851833273 Видео «Переворачивание партнера» https://yandex.ru/video/preview/7110110488949737461 Видео «Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку» https://yandex.ru/video/preview/1712283815237740621	
-------------------------	--	--	---	--

Список литературы

Нормативные правовые документы:

1. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации: принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года / Российская Федерация. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ – Текст с изменениями и дополнениями.–Москва:ЭКСМО,2020.-160с.
2. Российская Федерация. Приказы. Приказ Министерства просвещения РФ “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” от 27 июля 2022 г. N 629. - Доступ из информационно-правового портала «ГАРАНТ. РУ»URL : <https://clck.ru/33g9iX>
3. Российская Федерация. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г.

№ 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации: утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р - Доступ из Электронного фонда правовых и нормативно-технических документов. – URL : <https://clck.ru/33VWMg>

4. Российская Федерация. Приказ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»: утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации 2 февраля 2021 года / Российская Федерация. Приказ от 2 февраля 2021 года № 38. - Доступ из Электронного фонда правовых и нормативно-технических документов. – URL : <https://docs.cntd.ru/>

5. Российская Федерация. Постановление «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"». Утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28 января 2021 года / Российская Федерация. Постановление от 28 сентября 2020 года № 28. – URL : <https://clck.ru/33mfnJ>

Для педагога:

1. Гаткин, Е.Я. Букварь самбиста/ Е.Я. Гаткин. - Москва, Просвещение, 2019. - 176 с.
2. Гаткин, Е.Я. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - Москва, Просвещение, 2019. - 224 с.
3. Игуменов, В.М. Спортивная борьба/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - Москва: Просвещение, 2019. - 240 с.
4. Лукашев, М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев. – Москва: Просвещение, 2019. - 158 с.
5. Рудман, Д.Л. Самбо: Техника борьбы лёжа. Нападение / Д.Л. Рудман. - Москва: Физкультура и спорт, 2019. - 232 с.

Для обучающихся:

1. Гаткин, Е.Я. Букварь самбиста/ Е.Я. Гаткин. - Москва, Просвещение, 2019. - 176 с.
2. Гаткин, Е.Я. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - Москва, Просвещение, 2019. - 224 с.
3. Малаховский, В.Д. Бросок памяти / В.Д. Малаховский. - Санкт- Петербург: Издательство, 2019 - 200 с.

Интернет-ресурсы:

1. Веб-сайт «ОО Самарская областная Федерация самбо» //URL: <https://sambo.ru/federation/regions/7/54/>
2. Веб-сайт «Всероссийская федерация по самбо» //URL: <https://sambo.ru/>
3. Веб-сайт ФГБУ «Федеральный Центр организационно – методического обеспечения физического воспитания» //URL: <http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/>