

Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования  
приказ №674 от 30.08.2024

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
**«Самбо»**  
(для обучающихся 1-4 классов)

Нягань, 2024

## Содержание

<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы (учебный план, содержание учебного плана)	6
1.4.	Календарный учебный график	8
1.5.	Планируемые результаты	10
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1.	Условия реализации программы	12
2.2.	Формы контроля	12
2.3.	Оценочные материалы	15
2.4.	Методические материалы	16
<b>III.</b>	<b>Список литературы</b>	<b>19</b>

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная, общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно-правовые основания для разработки дополнительной общеобразовательной программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации».

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

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

**Новизна и особенность программы программы** заключается в том, что она способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных

государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

**Адресат программы** – учащиеся 7–10 лет.

**Отличительная особенность данной программы** в том, что программа дает помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребенка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешность адаптации в обществе и формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям, выявлению перспективных детей и подростков.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что она органически сочетает в себе лекции и практические занятия. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Занятия по программе развивают *воображение и физические силы*.

В основе образовательной деятельности лежит индивидуальный и личностно-ориентированный подходы, учет возрастных, эмоциональных, творческих и коммуникативных способностей.

**Объём программы** – 216 часов, три раза в неделю по 2 часа

**Срок реализации** – 1 год.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации учебного процесса** – групповая.

**Формы занятий:** теоретические, практические, соревновательные

**Уровень освоения программы:**

**Первый уровень результатов** - приобретение учащимися социальных знаний - учащиеся принимают участие в оздоровительных процедурах, занимаются в секции «Самбо». Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем.

**Второй уровень результатов** - формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие детей, занимающихся по программе «Самбо», участие в школьных спортивных турнирах и оздоровительных акциях.

**Третий уровень результатов** - получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет участие в создании спортивных и оздоровительных проектах, взаимодействие учащихся с социальными субъектами за пределами школы.

**Особенности организации образовательной деятельности** на занятиях по дополнительной общеразвивающей программе «Самбо» заключается в повышении эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, в совершенствовании эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов и развитии форм включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

**Формы и режим занятий:** - словесные (рассказ, объяснение), наглядные (показ приемов), практические (тренировка, самостоятельная работа)

**Механизм реализации программы в непрерывном режиме:**

**I этап – Ознакомительный (сентябрь-октябрь)**

Задачи:

Познакомить с историей самбо.

Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.

Развить простейшие двигательные навыки.

Обучить основам техники борьбы

**II этап- Основной (ноябрь-апрель)**

Задачи:

Совершенствование навыков естественных и специальных видов движений при обучении борьбе самбо.

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Ознакомление с историей отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.

Принимать участие в соревнованиях по борьбе самбо.

**III этап- Заключительный (апрель-май)**

Итоговая диагностика (карта личностного роста воспитанника). Выявление интересов, способностей, потребностей. Итоговое занятие объединения.

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** 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;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

*Развивающие*

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

- развивать социальную активность и ответственность.
  - развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,
- 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.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

№ п/п	Разделы. Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия. Техника безопасности.	2	
2	Простейшие акробатические элементы	2	25
3	Техника самостраховки	4	35
4	Техника борьбы в стойке	2	30
5	Техника борьбы лёжа	2	30
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	2	35
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты	1	44
8	Итоговое занятие	2	
	Итого:	17	199
	Всего часов	216 часов	

#### Содержание

##### 1. Раздел 1. Вводное занятие

**Теория:** История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

*Беседы по патриотическому воспитанию:*

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

##### Раздел 2: Простейшие акробатические элементы

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок

вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

**Практика:** Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

### **Раздел 3: Техника самостраховки**

**Теория:** Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика:** Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

### **Раздел 4: Техника борьбы в стойке**

**Теория:** Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

### **Раздел 5: Техника борьбы лёжа**

**Теория:** Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

**Практика:** отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

### **Раздел 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов**

**Теория:** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

**Практика:** Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

**Зачётные упражнения.**

### **Раздел 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты**

**Теория:** Типы и виды подвижных игр, особенности, правила

**Практика:** Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

### **Раздел 8: Подведение итогов.**

**Теория:** Зачетное занятие. Итоги года. Обсуждение результатов.

## 1.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года – 1 сентября

Конец учебного года – по окончании реализации учебного плана в полном объёме.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

№	Темы занятий	Дата проведения	Кол-во часов			
			Всего	В том числе		
				Теория	Практика	Формы контроля
<b>Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности</b>						
1	Что такое самбо? История развития самбо		1	1	0	<i>Опрос, беседа, решение проблемных ситуаций</i>
2	Вводный инструктаж по ТБ. Правила техники безопасности при занятии в зале самбо		1	1	0	
<b>Раздел 2. Простейшие акробатические элементы</b>						
3	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту		1	1	0	<i>Опрос, беседа</i>
4-13	Кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо		10	0	10	<i>Педагогическое наблюдение, практические задания, демонстрация освоенных элементов</i>
14-23	Кувырок через препятствие в длину и в высоту		10	0	10	
24	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кульбит, колесо, ходьба на руках		1	1	0	
25-29	Кульбит, колесо, ходьба на руках		5	0	5	
<b>Раздел 3. Техника самостраховки</b>						
30-31	Изучение техники самостраховки		2	2	0	<i>Беседа, опрос</i>
32-41	Отработка приемов: падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях		10	0	10	<i>Педагогическое наблюдение, практические задания, демонстрация освоенных элементов</i>
42-51	Отработка приемов: падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра,		10	0	10	



	стоящего на и четвереньках					
52-61	Отработка приемов: падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнера. Перекат через плечо		10	0	10	
62-63	Особенности работы в спарринге		2	2	0	<i>Беседа, опрос</i>
64-68	Работа в спарринге		5	0	5	<i>Педагогическое наблюдение, демонстрация освоенных элементов</i>
<b>Раздел 4. Техника борьбы в стойке</b>						
69-70	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски		2	2	0	<i>Беседа, опрос</i>
71-80	Отработка техники борьбы в стойке		10	0	10	<i>Педагогическое наблюдение, практические задания, демонстрация освоенных элементов</i>
81-90	Выполнение бросков и захватов		10	0	10	
91-100	Отработка навыка выведения противника из равновесия		10	0	10	
<b>Раздел 5. Техника борьбы лёжа</b>						
101-102	Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы		2	2	0	<i>Беседа, опрос</i>
103-112	Отработка техники борьбы лёжа: перевороты, удержания		10	0	10	<i>Педагогическое наблюдение, практические задания, демонстрация освоенных элементов, зачетные задания</i>
113-122	Отработка техники борьбы лёжа: болевые приемы		10	0	10	
123-132	Работа в парах на удержание		10	0	10	
<b>Раздел 6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов</b>						
133-135	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек		2	2	0	<i>Беседа, опрос</i>
136-	Отработка способов защиты		10	0	10	<i>Педагогическое</i>

145	от захватов и обхватов					<i>наблюдение, практические задания, демонстрация освоенных элементов</i>
146-155	Освобождение от захватов за руки, за одежду		10	0	10	
156-165	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади		10	0	10	
166-170	Расслабляющие удары в болевые точки		5	0	5	
<b>Раздел 7. Подвижные спортивные игры, эстафеты</b>						
170	Виды подвижных игр. Особенности		1	1	0	<i>Беседа, опрос</i>
171-194	Подвижные игры		24	0	24	<i>Педагогическое наблюдение, соблюдение правил, инструкций</i>
195-214	Эстафеты		20	0	20	
<b>Раздел 8. Подведение итогов</b>						
215	Зачетное занятие		1	1	0	<b>зачет</b>
216	Итоги года. Обсуждения результатов		1	1	0	<b>ИТОГОВЫЙ</b>
<b>Итого:</b>			<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	

## 1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Ожидаемые результаты

обучающие будут знать:

- уровни контрольных нормативов
- технику выполнения бросков, захватов
- правила проведения соревнований по самбо

обучающиеся будут уметь:

- выполнять приёмы борьбы самбо
- применять приёмы самостраховки
- проявлять себя, как организаторы и судьи соревнований.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение общеразвивающей программы «Самбо» осуществляет педагог-организатор.

Место проведения занятий – оборудованный зал единоборств.

Технические средства обучения – ноутбук, видео материалы выступлений спортсменов.

Перечень информационных ресурсов:

- Федерация борьбы самбо: <http://www.sambo.ru>

Материально-техническая база:

- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты
- резиновые и набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели
- утяжелители
- тренажеры
- растяжки с волейбольными мячами.

## 2.2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

### Мониторинг развития обучающихся

№	Критерии	Показатели	Степень выраженности показателей	балл	Методы диагностики
<b>1. Теоритическая подготовка обучающегося</b>					
1.1.	Теоретические знания по программе	Соответствие теоретических знаний ребенка	<b>Низкий уровень:</b> понимает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога	1	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование, рефлексия
			<b>Средний уровень:</b> владеет изучаемым материалом, но требуются дополнительные вопросы для раскрытия темы	2	
			<b>Высокий уровень:</b> владеет изученным материалом. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное понимание материала	3	
1.2	Специальная терминология	Владение знаниями по специальной терминологии	<b>Низкий уровень:</b> неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения.	1	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование,

					рефлексия
			<b>Средний уровень:</b> владеет терминами, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	2 3	
			<b>Высокий уровень:</b> Свободно оперирует терминами, может их объяснить.		
<b>2. Организационно-волевые личностные качества</b>					
2.1.	Терпение	Способность переносить (выдерживать) физические нагрузки в течении определенного времени, умение преодолевать трудности	<b>Низкий уровень:</b> Терпения хватает меньше чем на ½ занятия	1	Педагогическое наблюдение, упражнения
			<b>Средний уровень:</b> Терпения хватает больше чем на ½ занятия	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Терпения хватает на все занятия	3	
2.2.	Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	<b>Низкий уровень:</b> Волевые качества побуждаются извне	1	Педагогическое наблюдение
			<b>Средний уровень:</b> иногда самим ребенком	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Всегда самим ребенком	3	
2.3.	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	<b>Низкий уровень:</b> Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне	1	Педагогическое наблюдение
			<b>Средний уровень:</b> Периодически контролирует себя сам	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Постоянно контролирует себя сам	3	
<b>3. Ориентационные качества</b>					
3.1.	Самооценка	Способность оценивать свою деятельность на занятиях	<b>Низкий уровень:</b> Не умеет, не пытается оценивать свои действия, нет потребности	1	Педагогическое наблюдение, беседа
			<b>Средний уровень:</b> С помощью педагога может оценить свои действия на занятии	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Может самостоятельно оценить свои действия на занятии	3	
3.2.	Мотивация к занятиям	Осознанное освоение программы	<b>Низкий уровень:</b> интереса нет	1	Педагогическое наблюдение, беседа
			<b>Средний уровень:</b> неустойчивый интерес	2	

			<b>Высокий уровень:</b> устойчивый интерес	3	
<b>4. Поведенческие качества</b>					
4.1.	конфликтность	Умение находить решение при возникновении споров	<b>Низкий уровень:</b> считает правым всегда только себя, никого не слушает	1	Педагогическое наблюдение, беседа
			<b>Средний уровень:</b> Считает правым себя, но готов пойти на уступки	2	
			<b>Высокий уровень:</b> адекватно оценивает ситуацию, умеет быстро убедить в своей правоте либо принять чужую позицию	3	
4.2.	сотрудничество	Способность к сотрудничеству	<b>Низкий уровень:</b> Нет потребности	1	Педагогическое наблюдение, беседа
			<b>Средний уровень:</b> Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Проявляет позитивное отношение к сотрудничеству, планирует, договаривается, распределяет функции, оказывает взаимопомощь	3	
4.3.	Лидерские качества	Способность к лидерству	<b>Низкий уровень:</b> Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить младшими товарищами	1	Педагогическое наблюдение, беседа, проблемные ситуации
			<b>Средний уровень:</b> Может ответить на вопросы, руководить деятельностью младшей группы, если ситуация не требует принятия решений	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Способен занять лидерскую позицию в группе, объяснить, что непонятно, ответить на вопросы детей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	3	
<b>5. Техническая подготовка</b>					
5.1.	Самостраховка	Владение техникой	<b>Низкий уровень:</b> Падение через сторону,	1	Выполнение

		самостраховки	удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке		контрольных упражнений
			<b>Средний уровень:</b> Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	3	
5.2.	Техника самбо из всех основных классификационных групп	Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний)	<b>Низкий уровень:</b> Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	1	Выполнение контрольных упражнений
			<b>Средний уровень:</b> Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	2	
			<b>Высокий уровень:</b> Демонстрация без ошибок с названием приемов	3	

### 2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки уровня физической подготовки обучающихся используются следующие упражнения:

Бег 60 метров – для проверки скоростных качеств

Бег 500 метров – для проверки выносливости

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – для проверки силовых качеств

Подъем туловища, лежа на спине за 11с и прыжок в длину с места – для проверки скоростно силовых качеств.

#### Нормативные показатели предметной подготовки обучающихся

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	мальчики			девочки		
	оценки					
	3	2	1	3	2	1
Бег 60 м (сек)	18,1	12,1	12,5	12,2	12,5	13
Бег на 500 (сек)	125	130	135	145	150	155
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	2	1	0			
Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз)				7	5	3

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	8	5	5	3	1
Подъем туловища лежа на спине за 11 с (раз)	10	9	8	8	7	6
Прыжок в длину с места (см)	145	140	135	140	130	120

Оцениваются уровни освоения теоретических знаний и практических умений по трехбалльной шкале: 1 балл - низкий уровень, 2 балла – средний уровень, 3 балла – высокий уровень.

### Общий анализ результатов обучающихся по мониторингу

физический		технический		личностный		теоретический	
баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
18	Высокий	6	Высокий	24	Высокий	6	Высокий
12	Средний	4	Средний	16	Средний	4	Средний
6	Низкий	2	Низкий	8	Низкий	2	Низкий

## 2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методическое обеспечение

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности		ПК, экран, проектор
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажеры. ПК, экран, проектор

3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	Контрольные и упражнения в спарринге	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Беседа с учащимися	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практические упражнения	ПК, экран, проектор спортивный инвентарь



7	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Комплекс упражнений, презентации	Наблюдение за учащимися.  Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов	ПК, экран, проектор
8	Итоговое занятие	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа.		Результаты года, участие в соревнованиях	ПК, экран, проектор

### III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Список литературы для педагогов

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018г. №196 «Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р.
4. Методические рекомендации по реализации «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации. Москва-2017.
5. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2013. - 305 с.
6. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов 10-12 лет [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Е. Курицына. - Электрон. дан. - Омск, 2012.
7. Гаткин Е. Я. Все о самбо; АСТ, Астрель, ВКТ, 2008. - 352 с.
8. Гулевич, Д.И.; Звягинцев, Г.Н. Борьба САМБО; М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2010. - 176 с.
9. Личностно-ориентированная технология начальной подготовки самбистов 10-12 лет : автореф. дис. . канд. пед. наук / С. А. Носков. - М., 2015. - 23 с.

10. Психолого-педагогический отбор борцов-самбистов на этапе начальной подготовки в школу олимпийского резерва : автореф. дис. ... канд. пед. наук : / Е. П. Хмелёва. - М., 2015. - 24 с.
11. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
12. Турин, Л.Б. Самбо: Учебно-наглядное пособие; М.: Физкультура и спорт, 1978. - 659 с.
13. Федоткин, С.Н. Это – самбо. Практический курс самообороны; М.: Эксмо, 2009. - 208 с.
14. Харлампиев, А. Борьба самбо; М.: Физкультура и спорт, 1997. - 308 с.
15. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 990 с.
16. Шабето, М. Ф. Боевое самбо / М.Ф. Шабето. - М.: Современное слово, 2009. - 448 с.
17. Шестаков В.Б. Самбо - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учеб. пособие для студентов вузов по направлению 034300 (62) - Физ. культура/ В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. Ф. В. Емельяненко.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 224 с.
18. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; Феникс, 2006. - 160 с.
19. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс, 2006. - 240 с.
20. Шулика, Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. - М.: Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 224 с.

**Список литературы для родителей и учащихся:**

1. Рудман Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов / Д.Рудман
2. Рудман Д. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 1 / Д.Рудман
3. Рудман Д. Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 2 / Д.Рудман