

ПРИНЯТА
На заседании педагогического совета
От 14.08 2023 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № _____ от 01.09.2023
Директор ГБОУ лицея № 572
С.Б. Петроченко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
«САМБО»**

Срок освоения программы: 1 год
Возраст обучающихся: 7-13 лет.

Разработчик:
Ларионов Артур Сергеевич
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 июля 2020 № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05 августа 2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2.1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
14. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 № 16).
15. Письмо Минобрнауки России от 29 марта 2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо», разработана на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ лицея № 572 Невского района Санкт-Петербурга.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Адресат программы - воспитанники 7-13 лет.

Актуальность программы:

Актуальность программы «Самбо» определяется востребованностью со стороны государства, детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности в области единоборств.

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского самбо в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки юных самбистов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Гос-комспорт признал самбо приоритетным национальным видом спорта в России. Интерес детей и подростков к самбо позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия. Единоборство не только учит самозащите, а также способствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости. Самбо является занятием, которое помогает вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборства формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных перед собой целей. Самбо в России является не только разновидностью спортивного единоборства, борьба самбо подразумевает целую систему, с помощью которой можно воспитывать и развивать морально-волевые качества, патриотизм и гражданственность.

Отличительные особенности программы/новизна.

Новизна программы заключается в том, что она может представлять собой целостный курс обучения борьбе самбо в условиях учреждения дошкольного образования. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную деятельность.

Уровень освоения программы – общекультурный

Срок реализации программы: 1 год (сентябрь 2023 - май 2024).

Цель и задачи программы

Цель: сформировать интерес к занятиям самбо и физической культуре в целом.

Задачи:

Обучающие

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закалывания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»

Развивающие

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «самбо»;
- содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;

- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

Воспитательные

- способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо».

Планируемые результаты освоения программы

Дети, обучающиеся по программе «Самбо», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело. Улучшение физической формы детей. Ознакомление с борьбой самбо.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа рассчитана для обучающихся от 7 до 13 лет. Программа отвечает основным принципам дидактики и составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации-русском.

Форма обучения - очная.

Условия набора и формирования групп – принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников, формируются разновозрастные группы с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся, открытое занятие.

Подходы к реализации программы

Основными подходами к формированию Программы являются:

Деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

Индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

Личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

Средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

формы организации деятельности воспитанников:

- Познавательная беседа;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстрационный показ.

Кадровое обеспечение:

Занятия ведёт педагог дополнительного образования: Ларионов Артур Сергеевич.
Образование: среднее профессиональное.
Педагогический стаж работы: 3 года.

Материально-техническое обеспечение

- Ковер для занятий борьбой
- Куртка для самбо
- Скакалки
- Шведская стенка
- Перекладина
- Утяжелители
- Теннисные мячи
- Гимнастическая скамейка.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2023-2024 учебного года
для обучающихся (7-13 лет)**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория/практика		
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий; беседа
2	Занятия гимнастикой и акробатикой	30	2	28	Педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий; беседа
3	Тематические игровые занятия	30	4	26	Педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий; фотоотчет
4	Занятия ОФП	14	2	12	Педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий; беседа
5	Занятия СФП	14	2	12	Педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий; беседа
6	Занятия с элементами борьбы	70	5	65	Педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий; фотоотчет
7	Проведение открытых занятий	2	0	2	Выполнение практического задания; фотоотчет
8	Обобщающее занятие	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий;
	ИТОГО:	162	20.05	146	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 572
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета

От «31.08» 2023 года

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 01.09.2023

Директор ГБОУ лицея №572

 Петроченко С.Б.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Самбо»
на 2023-2024 учебный год**

Педагог:
Ларионов Артур Сергеевич

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.2023	31.05.2024	32	162	3 раза в неделю

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 572
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета

От «24.08» 2023 года

Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № _____ от 01.09.2023

Директор ГБОУ лицея №572

 Петроченко С.Б.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Самбо»**

Год обучения 2023-2024

Разработчик:
Ларионов Артур Сергеевич
педагог дополнительного образования

Задачи:

Обучающие

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»

Развивающие

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «самбо»;
- содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

Воспитательные

- способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо».

Ожидаемые результаты:

Дети, обучающиеся по программе «Самбо», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело. Улучшение физической формы детей. Ознакомление с борьбой самбо.

Календарно – тематическое планирование 7-9 лет

№ занятия	Дата по плану	Тема занятий	Количество часов
1.	04.09	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо	1,5
2.	06.09	Врачебный контроль и самоконтроль	1,5
3.	08.09	Общие понятия о гигиене	1,5
4.	11.09	Физическая культура и спорт в России	1,5
5.	13.09	Спортивная борьба	1,5
6.	15.09	Основы техники и элементы Самбо	1,5
7.	18.09	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	1,5
8.	20.09	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь	1,5
9.	22.09	Правила здорового образа жизни	1,5
10.	25.09	Строевые упражнения	1,5
11.	27.09	Изучение разминки в движении и на месте	1,5
12.	29.09	Изучение разминки самбиста	1,5
13.	02.10	Изучение общеразвивающих упражнений	1,5
14.	04.10	Стретчинг	1,5

15.	06.10	Изучение упражнений партнером	1,5
16.	09.10	Изучение упражнений с сопротивлением партнера	1,5
17.	11.10	Изучение упражнений с утяжелителями	1,5
18.	13.10	Изучение упражнений, выполняемых ногами в стойке	1,5
19.	16.10	Изучение упражнений в положении лежа на ковре	1,5
20.	18.10	Изучение упражнений в положении на «борцовском мосту»	1,5
21.	20.10	Изучение упражнений на гимнастической стенке	1,5
22.	23.10	Изучение упражнений на перекладине	1,5
23.	25.10	Изучение упражнений на брусках	1,5
24.	27.10	Изучение упражнений с мячом (набивным, теннисным и др.)	1,5
25.	30.10	Изучение упражнений с самбистским поясом	1,5
26.	01.11	Изучение элементов акробатики	1,5
27.	03.11	Изучение перекатов	1,5
28.	08.11	Изучение прыжков	1,5
29.	10.11	Изучение кувырков	1,5
30.	13.11	Изучение переворотов	1,5
31.	15.11	Изучение стойки на лопатках	1,5
32.	17.11	Изучение самостраховки	1,5
33.	20.11	Падения	1,5
34.	22.11	Изучение страховки партнера	1,5
35.	24.11	Изучение Падения с опорой на руки	1,5
36.	27.11	Изучение Падения с опорой на ноги	1,5
37.	29.11	Изучение Падения с приземлением на колени	1,5
38.	01.12	Изучение Падения с приземлением на голову	1,5
39.	04.12	Изучение Падения с приземлением на туловище	1,5
40.	06.12	Изучение Падения на спину	1,5
41.	08.12	Изучение Падения на живот	1,5
42.	11.12	Изучение Защита от падения партнера сверху	1,5
43.	13.12	Изучение Специально-подготовительные упражнения для бросков	1,5
44.	15.12	Упражнения для выведения из равновесия	1,5
45.	18.12	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	1,5
46.	20.12	Упражнения для подножек	1,5
47.	22.12	Упражнения для подсечки	1,5
48.	25.12	Упражнения для зацепов	1,5
49.	27.12	Упражнения для удержаний	1,5
50.	29.12	Упражнения для ухода из удержаний	1,5
51.	10.01	Упражнения для ухода от удержания сбоку	1,5
52.	12.01	Упражнения для ухода от удержания со стороны головы	1,5
53.	15.01	Упражнения для ухода от удержания поперек	1,5
54.	17.01	Упражнения для ухода от удержания сверху	1,5
55.	19.01	Изучение Переворачивание партнера	1,5
56.	22.01	Изучение активные и пассивные защиты от	1,5

		переворачивания	
57.	24.01	Комбинирование переворачивания с удержанием	1,5
58.	26.01	Изучение Удержания сбоку захватом щеи и руки	1,5
59.	29.01	Изучение Удержание со стороны ног обхватом туловища	1,5
60.	31.01	Изучение Удержания поперек захватом руки	1,5
61.	02.02	Изучение Удержания поперек	1,5
62.	05.02	Изучение Удержания сверху	1,5
63.	07.02	Изучение Уходы от удержания сверху	1,5
64.	09.02	Изучение Активные и пассивные защиты от технической действий в положении лёжа	1,5
65.	12.02	Изучение Активные защиты от перевода в партер	1,5
66.	14.02	Борьба в партере	1,5
67.	16.02	Упражнения психологической подготовки	1,5
68.	19.02	Упражнения специальной психологической подготовки	1,5
69.	21.02	Упражнения для выведения из равновесия	1,5
70.	26.02	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	1,5
71.	28.02	Упражнения для подножек	1,5
72.	01.03	Упражнения для подсечки	1,5
73.	04.03	Упражнения для зацепов	1,5
74.	06.03	Упражнения для удержаний	1,5
75.	11.03	Упражнения для ухода из удержаний	1,5
76.	13.03	Упражнения для ухода от удержания сбоку	1,5
77.	15.03	Упражнения для ухода от удержания со стороны головы	1,5
78.	18.03	Упражнения для ухода от удержания поперек	1,5
79.	20.03	Упражнения для ухода от удержания сверху	1,5
80.	22.03	Переворачивание партнера	1,5
81.	25.03	Активные и пассивные защиты от переворачивания	1,5
82.	27.03	Комбинирование переворачивания с удержанием	1,5
83.	29.03	Удержания сбоку захватом щеи и руки	1,5
84.	01.04	Удержание со стороны ног обхватом туловища	1,5
85.	03.04	Удержания поперек захватом руки	1,5
86.	05.04	Удержания поперек	1,5
87.	08.04	Борьба в партере	1,5
88.	10.04	Упражнения психологической подготовки	1,5
89.	12.04	Упражнения специальной психологической подготовки	1,5
90.	15.04	Упражнения для выведения из равновесия	1,5
91.	17.04	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	1,5
92.	18.04	Упражнения для подножек	1,5
93.	19.04	Упражнения для подсечки	1,5
94.	22.04	Упражнения для зацепов	1,5
95.	24.04	Упражнения для удержаний	1,5

96.	26.04	Упражнения для ухода из удержаний	1,5
97.	03.05	Упражнения для ухода от удержания поперек	1,5
98.	06.05	Упражнения для ухода от удержания сверху	1,5
99.	08.05	Переворачивание партнера	1,5
100.	13.05	Комбинирование переворачивания с удержанием	1,5
101.	15.05	Удержание сбоку захватом шеи и руки	1,5
102.	17.05	Удержание со стороны ног обхватом туловища	1,5
103.	20.05	Удержание поперек захватом руки	1,5
104.	22.05	Удержание поперек	1,5
105.	24.05	Упражнения для выведения из равновесия	1,5
106.	27.05	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	1,5
107.	29.05	Упражнения для подножек	1,5
108.	31.05	Упражнения для подсечки	162
Итого			

Календарно – тематическое планирование 9-13 лет

№ занятия	Дата по плану	Тема занятий	Количество часов
1.		Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо	1,5
2.	06.09	Врачебный контроль и самоконтроль	1,5
3.	08.09	Общие понятия гигиены	1,5
4.	11.09	Физическая культура и спорт в России	1,5
5.	13.09	Спортивная борьба	1,5
6.	15.09	Основы техники и элементы Самбо	1,5
7.	18.09	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	1,5
8.	20.09	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь	1,5
9.	22.09	Правила здорового образа жизни	1,5
10.	25.09	Строевые упражнения	1,5
11.	27.09	Передвижения	1,5
12.	29.09	Разминка самбиста	1,5
13.	02.10	Общеразвивающие упражнения	1,5
14.	04.10	Стретчинг	1,5
15.	06.10	Упражнения партнером	1,5
16.	09.10	Упражнения с сопротивлением партнера	1,5
17.	11.10	Упражнения с гантелями	1,5
18.	13.10	Упражнения, выполняемые ногами	1,5
19.	16.10	Упражнения в положении лежа на ковре	1,5
20.	18.10	Упражнения в положении на «борцовском мосту»	1,5
21.	20.10	Упражнения на гимнастической стенке	1,5
22.	23.10	Упражнения на перекладине с самбовкой	1,5

23.	25.10	Упражнения на брусьях с утяжелителями	1,5
24.	27.10	Упражнения мячом (набивным, теннисным и др.)	1,5
25.	30.10	Упражнения с самбистским поясом	1,5
26.	01.11	Акробатика	1,5
27.	03.11	Перекаты	1,5
28.	08.11	Прыжки	1,5
29.	10.11	Кувырки и сальто	1,5
30.	13.11	Перевороты	1,5
31.	15.11	Страховки	1,5
32.	17.11	Самостраховки	1,5
33.	20.11	Падения	1,5
34.	22.11	Страховки партнера	1,5
35.	24.11	Падение с опорой на руки	1,5
36.	27.11	Падение с опорой на ноги	1,5
37.	29.11	Падение с приземлением на колени	1,5
38.	01.12	Падение с приземлением на голову	1,5
39.	04.12	Падение с приземлением на туловище	1,5
40.	06.12	Падение на спину	1,5
41.	08.12	Падение на живот	1,5
42.	11.12	Защита от падения партнера сверху	1,5
43.	13.12	Специально-подготовительные упражнения для бросков с борцовской резиной	1,5
44.	15.12	Упражнения для выведения из равновесия	1,5
45.	18.12	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	1,5
46.	20.12	Подножки	1,5
47.	22.12	Подсечки	1,5
48.	25.12	Зацепы	1,5
49.	27.12	Удержания	1,5
50.	29.12	Ухода из удержаний	1,5
51.	10.01	Упражнения для ухода от удержания сбоку	1,5
52.	12.01	Упражнения для ухода от удержания со стороны головы	1,5
53.	15.01	Упражнения для ухода от удержания поперек	1,5
54.	17.01	Упражнения для ухода от удержания сверху	1,5
55.	19.01	Переворачивание партнера	1,5
56.	22.01	Активные и пассивные защиты от переворачивания	1,5
57.	24.01	Комбинирование переворачивания с удержанием	1,5
58.	26.01	Удержание сбоку захватом шеи и руки	1,5
59.	29.01	Удержание со стороны ног обхватом туловища	1,5
60.	31.01	Удержание поперек захватом руки	1,5
61.	02.02	Удержание поперек	1,5
62.	05.02	Удержание сверху	1,5
63.	07.02	Уходы от удержания сверху	1,5
64.	09.02	Активные и пассивные защиты от технического действия в положении лёжа	1,5
65.	12.02	Активные защиты от перевода в партер	1,5

66.	14.02	День борьбы(партер)	1,5
67.	16.02	День борьбы (стойка)	1,5
68.	19.02	День борьбы	1,5
69.	21.02	Упражнения для выведения из равновесия	1,5
70.	26.02	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	1,5
71.	28.02	Упражнения для подножек	1,5
72.	01.03	Упражнения для подсечки	1,5
73.	04.03	Упражнения для зацепов	1,5
74.	06.03	Упражнения для удержаний	1,5
75.	11.03	Упражнения для ухода из удержаний	1,5
76.	13.03	Упражнения для ухода от удержания сбоку	1,5
77.	15.03	Упражнения для ухода от удержания со стороны головы	1,5
78.	18.03	Упражнения для ухода от удержания поперек	1,5
79.	20.03	Упражнения для ухода от удержания сверху	1,5
80.	22.03	Переворачивание партнера	1,5
81.	25.03	Активные и пассивные защиты от переворачивания	1,5
82.	27.03	Комбинирование переворачивания с удержанием	1,5
83.	29.03	Удержание сбоку захватом шеи и руки	1,5
84.	01.04	Удержание со стороны ног обхватом туловища	1,5
85.	03.04	Удержание поперек захватом руки	1,5
86.	05.04	Удержание поперек	1,5
87.	08.04	Удержания	1,5
88.	10.04	Уход из удержаний	1,5
89.	12.04	Упражнения для ухода от удержания сбоку	1,5
90.	15.04	Упражнения для ухода от удержания со стороны головы	1,5
91.	17.04	Упражнения для ухода от удержания поперек	1,5
92.	18.04	Упражнения для ухода от удержания сверху	1,5
93.	19.04	Переворачивание партнера	1,5
94.	22.04	Активные и пассивные защиты от переворачивания	1,5
95.	24.04	Комбинирование переворачивания с удержанием	1,5
96.	26.04	Удержание сбоку захватом шеи и руки	1,5
97.	03.05	Удержание со стороны ног обхватом туловища	1,5
98.	06.05	Удержание поперек захватом руки	1,5
99.	08.05	Удержание поперек	1,5
100.	13.05	Удержание сверху	1,5
101.	15.05	Уход от удержания сверху	1,5
102.	17.05	Активные и пассивные защиты от технического действия в положении лёжа	1,5
103.	20.05	Активные защиты от перевода в партер	1,5
104.	22.05	День борьбы(партер)	1,5
105.	24.05	День борьбы (стойка)	1,5
106.	27.05	День борьбы	1,5

107.	29.05	Упражнения для выведения из равновесия	1,5
108.	31.05	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	1,5
Итого			162

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

	Тема программы (раздел)	Форма организационного занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Организационное занятие	Приемы: беседа, игры, показ Методы: Словесные, наглядные, игровые, практический, фронтальный, групповой, индивидуальный	Ковер для занятий борьбой Шведская стенка Гимнастическая скамейка.	Педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий; беседа
2	Занятия гимнастикой и акробатикой	Организационное занятие	Приемы: беседа, игры, показ Методы: Словесные, наглядные, игровые, практический, фронтальный, групповой, индивидуальный	Ковер для занятий борьбой Куртка для самбо Скакалки Перекладина Гимнастическая скамейка.	Педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий
3	Тематические игровые занятия	Организационное занятие	Приемы: беседа, игры, показ Методы: Словесные, наглядные, игровые, практический, фронтальный, групповой, индивидуальный	Ковер для занятий борьбой Куртка для самбо Скакалки Шведская стенка Перекладина Теннисные мячи Гимнастическая скамейка.	Педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий; фотоотчет
4	Занятия ОФП	Организационное занятие	Приемы: беседа, игры, показ Методы: Словесные, наглядные, игровые, практический, фронтальный, групповой, индивидуальный	Ковер для занятий борьбой Куртка для самбо Скакалки Шведская стенка Перекладина Утяжелители	Педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий; беседа
5	Занятия СФП	Организационное занятие	Приемы: беседа, игры, показ Методы: Словесные, наглядные, игровые, практический, фронтальный, групповой, индивидуальный	Ковер для занятий борьбой Куртка для самбо Скакалки Шведская стенка Перекладина Утяжелители Теннисные мячи Гимнастическая скамейка.	Педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий;
6	Занятия с	Организационное занятие	Приемы:	Ковер для занятий борьбой	Педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий;

элементами борьбы	онное занятие	беседа, игры, показ Методы: Словесные, наглядные, игровые, практический, фронтальный, групповой, индивидуальный	Куртка для самбо	ое наблюдение; выполнение практических заданий;
Проведение открытых занятий	Организационное занятие	Приемы: беседа, игры, показ Методы: Словесные, наглядные, игровые, практический, фронтальный, групповой, индивидуальный	Ковер для занятий борьбой Куртка для самбо Скакалки Шведская стенка Перекладина Утяжелители Теннисные мячи Гимнастическая скамейка.	Педагогическое наблюдение; выполнение практических заданий;
Обобщающее занятие	Организационное занятие	Приемы: беседа, игры, показ Методы: Словесные, наглядные, игровые, практический, фронтальный, групповой, индивидуальный	Ковер для занятий борьбой Куртка для самбо Скакалки Шведская стенка Перекладина Утяжелители Теннисные мячи Гимнастическая скамейка.	Выполнение практического задания; фотоотчет

Список литературы

1. Зезюлин Ф. М. САМБО: Учебно-методическое пособие. — Владимир, 2003.
2. Рудман Д. Л. САМБО. Техника борьбы лежа. Защита. — М.: «Физкультура и спорта», 1983.
3. Харлампиев А. А. Борьба САМБО. — М.: «Физкультура и спорт», 1964.
4. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста М.: "Физкультура и спорт", 1976.
5. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
6. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986

Информационно-образовательные ресурсы:

Социальная сеть: <https://vk.com/club209655386>

Оценочные материалы

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы. Контроль осуществляется в форме:

- ✓ педагогического наблюдения
- ✓ выполнения практических заданий
- ✓ фотоотчета
- ✓ беседы

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме:

- ✓ открытого итогового занятия
- ✓ опроса/анкетирования родителей с целью изучения мнения родителей о работе кружка и полученных детьми знаний и умений за время