Чапаевск
Самарской
области,
CN=Кочетко
ва Е.А.,

Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 г.о. Чапаевск
структурное подразделение «ДЮСШ № 2»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
СП «ДЮСШ № 2»
Протокол № ___ от «___»_____2026 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3
_____ Е.А. Кочеткова
Приказ № ___ от «___»_____2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ПО САМБО «ПЕРВАЯ САМБОВКА»

Возраст обучающихся: 7–9 лет

Срок реализации: 1 год (126 часов)

Разработчик:

Воробьев О.Н., педагог дополнительного образования

г. Чапаевск, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. **Пояснительная записка**
   - 1.1. Краткая аннотация
   - 1.2. Нормативно-правовые основания
   - 1.3. Направленность, актуальность, новизна
   - 1.4. Педагогическая целесообразность
   - 1.5. Цель и задачи программы
   - 1.6. Возраст обучающихся, сроки реализации
   - 1.7. Формы обучения и режим занятий
   - 1.8. Ожидаемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)
   - 1.9. Критерии и способы определения результативности
2. **Учебно-тематический план (модульный)**
   - 2.1. Модуль 1. «Ознакомительный»
   - 2.2. Модуль 2. «Начальный»
   - 2.3. Модуль 3. «Основной»
3. **Содержание программы (по модулям и темам)**
4. **Раздел «Воспитание»**
   - 4.1. Цель, задачи, ожидаемые результаты воспитания
   - 4.2. Формы, методы, диагностика воспитательной работы
   - 4.3. Условия организации воспитания
5. **Ресурсное обеспечение программы**
   - 5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение
   - 5.2. Материально-техническое обеспечение
6. **Список литературы и интернет-ресурсов**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Краткая аннотация

Программа «Первая самбовка» направлена на физическое развитие и приобщение детей 7–9 лет к систематическим занятиям борьбой самбо. В ходе обучения учащиеся знакомятся с историей и правилами самбо, осваивают базовые двигательные действия (строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения, страховку, самостраховку, простейшие броски и удержания), развивают физические качества (силу, ловкость, координацию, гибкость, быстроту) через игровые методы и упражнения с элементами единоборств. Программа содействует укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни, воспитанию дисциплины, уважения к сопернику, патриотизма и гражданственности. Результатом освоения программы является выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, участие в соревновательных мероприятиях и сдача норм ГТО.

1.2. Нормативно-правовые основания

Программа разработана на основе следующих документов:

Федеральный уровень:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Изменения в Концепцию (распоряжение Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения электронного обучения и дистанционных технологий»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем ДОД» (с изм. от 21.04.2023 № 302);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26» (санитарные требования к организациям воспитания и обучения детей);

- Письмо Минпросвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 с методическими рекомендациями по разработке ДООП (включая интеграцию с учебными предметами «Труд», «Музыка», «ИЗО», «Физкультура»).

Региональный уровень:

- Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 № 1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024–2029 годы»;
- Письмо министерства образования Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (рекомендации по экспертизе программ для ПФДО);
- Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)».

Локальный уровень:

- Устав ГБОУ СОШ № 3 СП «ДЮСШ № 2»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных программах.

1.3. Направленность, актуальность, новизна

Направленность: физкультурно-спортивная (вид спорта – самбо).

Актуальность: самбо является национальным видом спорта России, несущим мощный воспитательный и патриотический потенциал. Занятия самбо с раннего возраста способствуют гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья, формированию дисциплины, уважения к старшим и чувства гордости за Отечество. Программа отвечает социальному запросу на раннее приобщение детей к спорту, организацию содержательного досуга и подготовку к сдаче норм ГТО. Кроме того, самбо включено во Всероссийский реестр видов спорта и является частью комплекса ГТО.

Новизна программы: по форме организации она является **модульной**, что позволяет гибко адаптировать содержание под уровень подготовки и индивидуальные особенности обучающихся. Программа включает три модуля (ознакомительный, начальный, основной), каждый из которых направлен на поэтапное формирование двигательных навыков и личностных качеств. Использование игровых методов, деятельностного подхода и элементов дистанционных технологий делает обучение доступным и эмоционально привлекательным для детей 7–9 лет.

1.4. Педагогическая целесообразность

На этапе начальных занятий (7–9 лет) важно создать у детей положительную мотивацию, обеспечить разностороннюю физическую подготовку и безопасность. Программа построена с учётом возрастных психофизиологических особенностей младших школьников: преобладание игровой деятельности, быстрая утомляемость, необходимость частой смены упражнений. Сочетание общеразвивающих упражнений, подвижных игр, акробатики и простейших элементов самбо позволяет эффективно развивать физические качества и формировать базовые двигательные навыки. Воспитательная направленность программы способствует формированию гражданско-патриотического самосознания, уважения к традициям и культуре России.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: привлечение детей 7–9 лет к регулярным занятиям физической культурой, формирование физически крепких, духовно и нравственно развитых личностей средствами борьбы самбо.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- сформировать знания об истории самбо, правилах техники безопасности, гигиене и здоровом образе жизни;
- обучить базовым строевым и общеразвивающим упражнениям, элементам акробатики;
- обучить простейшим приёмам страховки, самостраховки и падений;
- обучить базовым техническим действиям (захваты, выведение из равновесия, простейшие броски и удержания).

Развивающие (метапредметные):

- развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию, ловкость);
- развивать психомоторные функции, внимание, память, мышление;
- формировать навыки самоорганизации, самоконтроля и коммуникативные навыки работы в коллективе.

Воспитательные (личностные):

- воспитывать патриотизм, гражданственность, любовь к Родине, уважение к старшим и защитникам Отечества;

- формировать дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость, взаимовыручку;
- прививать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом.

1.6. Возраст обучающихся и сроки реализации

Программа адресована детям **7–9 лет** (1–3 классы). В этом возрасте происходит активное формирование координационных способностей, интереса к подвижным играм и подражательной деятельности. Набор в группы осуществляется на добровольной основе при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний. Наполняемость групп – 15–20 человек.

Срок реализации: 1 год (126 часов, 3,5 часа в неделю).

1.7. Формы обучения и режим занятий

- **Формы организации:** групповые занятия, работа в парах, индивидуальные консультации.
- **Формы обучения:** очная (допускается применение дистанционных технологий для теоретических занятий по согласованию).
- **Виды занятий:** теоретические занятия, практические тренировки, подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, учебные схватки (в игровой форме), соревнования, просмотр видео.
- **Режим:** занятия проводятся 2–3 раза в неделю, общей продолжительностью 3,5 часа в неделю, в соответствии с СП 2.4.2.4283-26.

1.8. Ожидаемые результаты

Предметные:

- знает историю самбо, правила техники безопасности, гигиенические требования;
- умеет выполнять строевые команды, общеразвивающие и акробатические упражнения;
- владеет элементами страховки, самостраховки и простейшими падениями;
- выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП (бег 30 м, прыжок в длину, подтягивание, наклон, забегания на мосту).

Метапредметные:

Регулятивные: умеет ставить цель, планировать действия, контролировать и оценивать результаты.

Познавательные: анализирует ошибки, находит информацию, делает выводы.
Коммуникативные: взаимодействует в парах, слушает партнёра, соблюдает правила игры.

Личностные:

- сформирована мотивация к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- развиты дисциплинированность, ответственность, уважение к товарищам и старшим;
- проявлены патриотические чувства и гражданская позиция.

1.9. Критерии и способы определения результативности

Параметр	**Методы контроля**
Физическая подготовленность	Контрольные нормативы (ОФП, СФП)
Техническая подготовка	Выполнение элементов техники (самостраховка, падения, простейшие приёмы)
Теоретические знания	Беседы, викторины, опросы
Участие в соревнованиях	Соревновательная деятельность (грамоты)
Воспитанность (личностные качества)	Педагогическое наблюдение, анкетирование, беседы с родителями

Формы подведения итогов: открытые занятия, зачёты, соревнования, фото/видеоотчёты.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (МОДУЛЬНЫЙ)

Программа состоит из трёх модулей, последовательно осваиваемых в течение года.

Общая трудоёмкость: 126 часов (из них 12 часов – теория, 114 часов – практика).

Модуль 1. «Ознакомительный» (42 часа)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Правила техники безопасности, предупреждение травматизма	1	–	1	Беседа
2.	Физическая культура и спорт, история самбо	1,5	–	1,5	Беседа
3.	Краткий обзор развития самбо (основатели, выдающиеся спортсмены)	1	–	1	Беседа
4.	Строевые упражнения (команды, повороты, перестроения)	0,5	3	3,5	Наблюдение, выполнение
5.	Разминка и общеразвивающие упражнения без предметов	0,5	4	4,5	Наблюдение
6.	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, мячи, гантели)	0,5	4	4,5	Наблюдение
7.	Акробатические упражнения (группировки, перекаты, кувырки)	0,5	5	5,5	Наблюдение

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
8.	Ходьба, бег, прыжки, переползания	0,5	4	4,5	Наблюдение
9.	Подвижные игры и эстафеты	–	4	4	Наблюдение
10.	Спортивные игры (футбол, хоккей – по упрощённым правилам)	–	4	4	Наблюдение
11.	Итоговое занятие (контрольные нормативы по ОФП)	–	1	1	Сдача нормативов
Итого		**5,5**	**36,5**	**42**	

Модуль 2. «Начальный» (42 часа)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Разминка самбиста (правила выполнения, значение)	0,5	1	1,5	Беседа, наблюдение
2.	Ходьба, бег, прыжки, переползания (повторение и усложнение)	0,5	4	4,5	Наблюдение
3.	Общеразвивающие упражнения без	0,5	4	4,5	Наблюдение

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
	предметов (с акцентом на координацию)				
4.	Упражнения с предметами (скакалки, мячи, гимнастические палки)	0,5	4	4,5	Наблюдение
5.	Акробатические упражнения (кувырки вперёд/назад, стойка на лопатках, мостик)	0,5	5	5,5	Наблюдение
6.	Специальные упражнения для развития силы, быстроты, гибкости (с элементами самбо)	0,5	4	4,5	Наблюдение
7.	Подвижные игры с элементами единоборств («Петушиный бой», «Перетягивание»)	–	3	3	Наблюдение
8.	Спортивные игры (футбол, баскетбол – по упрощённым правилам)	–	3	3	Наблюдение
9.	Итоговое занятие (контрольные	–	1	1	Сдача нормативов

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
	нормативы по ОФП и СФП)				
Итого		**3**	**39**	**42**	

Модуль 3. «Основной» (42 часа)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Повторение техники безопасности, правила соревнований	0,5	–	0,5	Беседа
2.	Специальные физические упражнения: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (в том числе с партнёром)	1	4	5	Наблюдение, выполнение
3.	Технико-тактическая подготовка: стойки, захваты, передвижения по ковру	0,5	3	3,5	Наблюдение
4.	Способы подготовки приёмов (сбивание,	0,5	3	3,5	Наблюдение

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
	осаживание, рывок, толчок)				
5.	Борьба лёжа: положения, захваты, простейшие удержания	0,5	3	3,5	Наблюдение
6.	Упражнения для развития специальных качеств (броски с максимальной амплитудой, поединки с лёгкими партнёрами)	–	4	4	Наблюдение
7.	Подвижные игры и эстафеты с элементами самбо	–	3	3	Наблюдение
8.	Учебные схватки (в игровой форме, с соблюдением правил безопасности)	–	4	4	Наблюдение, анализ
9.	Повторение и закрепление изученных приёмов	–	3	3	Выполнение
10.	Итоговое занятие: сдача нормативов по ОФП и СФП, тестирование	0,5	1	1,5	Сдача нормативов

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
Итого		**3,5**	**38,5**	**42**	

Всего по программе: теория – 12 ч, практика – 114 ч, итого – 126 ч.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (ПО МОДУЛЯМ И ТЕМАМ)

Модуль 1. «Ознакомительный»

Тема 1. Правила техники безопасности, предупреждение травматизма

Теория: инструктаж по ТБ на занятиях, правила поведения в быту, ПДД, действия при ЧС; понятие о травмах и их причинах.

Тема 2. Физическая культура и спорт, история самбо

Теория: физическая культура как часть общей культуры, спорт как средство физического воспитания; история создания самбо.

Тема 3. Краткий обзор развития самбо

Теория: борьба как старейший вид спорта, виды борьбы у народов России, выдающиеся спортсмены-самбисты.

Тема 4. Строевые упражнения

Теория: понятия «строй», «шеренга», «колонна», «интервал», «дистанция», команды.
Практика: построения, повороты на месте, перестроения, размыкания, рапорт дежурного.

Тема 5. Разминка и общеразвивающие упражнения без предметов

Теория: значение разминки, виды ходьбы, бега, прыжков.
Практика: разминка в движении, ходьба (обычная, спиной, на носках, в полуприседе), бег (с ускорениями, с подниманием ног, назад), прыжки (на месте, с продвижением).

Тема 6. Общеразвивающие упражнения с предметами

Практика: упражнения со скакалками (прыжки), с набивными мячами (броски, ловля), с гантелями (лёгкими), с гимнастическими палками.

Тема 7. Акробатические упражнения

Практика: группировки, перекаты, кувырки вперёд и назад, кувырки через плечо, стойка на лопатках, мостик (с помощью).

Тема 8. Ходьба, бег, прыжки, переползания

Практика: различные варианты ходьбы, бега, прыжков; переползания на животе, на спине, на боку, на руках.

Тема 9. Подвижные игры и эстафеты

Практика: игры с элементами бега, прыжков, метания, переползаний, с переноской предметов («Вызов номеров», «Салки», «Эстафеты»).

Тема 10. Спортивные игры

Практика: футбол, хоккей (по упрощённым правилам) – для развития координации, командного духа.

Тема 11. Итоговое занятие

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП (бег 30 м, прыжок в длину, подтягивание, отжимания, наклон).

Модуль 2. «Начальный»

Тема 1. Разминка самбиста

Теория: значение разминки для подготовки к тренировке, правила выполнения.
Практика: разминка в движении по ковру с элементами самбо.

Тема 2. Ходьба, бег, прыжки, переползания (повторение и усложнение)

Практика: выполнение упражнений с изменением скорости, направления, с препятствиями.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов (с акцентом на координацию)

Практика: упражнения на координацию (равновесие, точность движений, перекрёстные движения).

Тема 4. Упражнения с предметами

Практика: прыжки через скакалку на одной и двух ногах, броски и ловля малого мяча, упражнения с гимнастическими палками.

Тема 5. Акробатические упражнения

Практика: кувырки вперёд и назад, кувырки с выходом в стойку на лопатках, мостик из положения лёжа, перекаты в группировке.

Тема 6. Специальные упражнения для развития физических качеств

Теория: значение силы, быстроты, гибкости для самбиста.

Практика: упражнения с партнёром (сопротивление), с отягощениями (гантели), упражнения на гибкость (шпагаты, наклоны), на быстроту (челночный бег).

Тема 7. Подвижные игры с элементами единоборств

Практика: «Петушиный бой», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга» – развитие силовых и координационных качеств.

Тема 8. Спортивные игры

Практика: футбол, баскетбол (по упрощённым правилам) для развития быстроты реакции, взаимодействия.

Тема 9. Итоговое занятие

Практика: сдача нормативов по ОФП и элементам СФП (забегания на мосту, подвороты).

Модуль 3. «Основной»

Тема 1. Повторение техники безопасности, правила соревнований

Теория: повторение правил ТБ, знакомство с правилами соревнований по самбо (основные положения).

Тема 2. Специальные физические упражнения

Теория: развитие выносливости, гибкости, ловкости.

Практика: проведение поединков в медленном темпе, выполнение бросков с максимальной амплитудой, упражнения на гибкость (с партнёром).

Тема 3. Технико-тактическая подготовка: стойки, захваты, передвижения

Теория: основные стойки борца (правая, левая, фронтальная), дистанции.

Практика: передвижения по ковру, захваты (рук, ног, шеи, корпуса), освобождение от захватов.

Тема 4. Способы подготовки приёмов

Теория: сбивание на одну ногу, осаживание, рывок, толчок.

Практика: отработка подготовки приёмов в парах.

Тема 5. Борьба лёжа

Теория: положения (высокая и низкая «скамейка», лёжа на животе, на спине).

Практика: захваты в партере, простейшие удержания (сбоку, сверху).

Тема 6. Упражнения для развития специальных качеств

Практика: броски с партнёром (с падением на маты), поединки с лёгкими партнёрами (для развития быстроты), выполнение бросков на скорость.

Тема 7. Подвижные игры и эстафеты с элементами самбо

Практика: эстафеты с кувырками, переползаниями, бегом с препятствиями, с элементами борьбы.

Тема 8. Учебные схватки

Практика: учебные поединки с применением изученных приёмов в игровой форме, с соблюдением правил безопасности и страховки.

Тема 9. Повторение и закрепление изученных приёмов

Практика: повторение всех изученных технических элементов в парах.

Тема 10. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов.

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, участие в товарищеском турнире.

4. РАЗДЕЛ «ВОСПИТАНИЕ»

4.1. Цель, задачи, ожидаемые результаты воспитания

Цель: развитие личности ребёнка через формирование духовно-нравственных ценностей, патриотизма, гражданской ответственности и социальной активности средствами самбо.

Задачи:

- воспитывать уважение к традициям российского спорта, к истории Отечества, к защитникам Родины;
- формировать навыки коллективного взаимодействия, взаимопомощи и спортивной этики;
- прививать ответственное отношение к здоровью, дисциплину и самоорганизацию;
- создавать условия для самореализации и творческого самовыражения в спорте.

Ожидаемые результаты:

- знает и соблюдает этику спортсмена, уважает соперников и партнёров;
- участвует в патриотических и спортивных мероприятиях, гордится достижениями российских самбистов;
- проявляет самостоятельность, дисциплинированность, ответственность за свои поступки;
- сформирована установка на здоровый образ жизни.

4.2. Формы, методы, диагностика воспитательной работы

Методы воспитания: убеждение (беседы, примеры); упражнение (приучение к выполнению правил); стимулирование (поощрение, одобрение); переключение деятельности; работа в коллективе.

Формы воспитательной работы:

- тематические беседы («История самбо», «Герои спорта», «Патриотизм и спорт»);
- просмотр и обсуждение видеоматериалов (соревнований, документальных фильмов);
- встречи с известными спортсменами, тренерами, ветеранами;
- экскурсии и походы (музеи, мемориалы, памятные места);
- участие в общешкольных мероприятиях (День народного единства, День защитника Отечества, День Победы);
- соревнования, эстафеты, конкурсы на лучшее исполнение техники;
- творческие проекты (стенгазеты, презентации, видеоотчёты);
- работа с родителями (собрания, открытые занятия, анкетирование, консультации).

Диагностика воспитательных результатов:

- педагогическое наблюдение (поведение на занятиях, соревнованиях);
- анкетирование (анонимное) на темы «Отношение к здоровому образу жизни», «Ценности нашего коллектива»;
- беседы с детьми и родителями;
- анализ отзывов и портфолио достижений.

Условия воспитания: занятия проводятся на базе спортивного зала, а также на выездных площадках (экскурсии, праздники). Календарный план воспитательной работы является обязательным приложением к программе.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2026/2027 уч. год

№	Событие, мероприятие	Сроки	Форма работы	Информационный продукт
1	День открытых дверей для родителей	сентябрь	Встреча, презентация программы	Фотоотчёт, информация на сайте
2	Беседа «История дзюдо в России», просмотр фильма	октябрь	Беседа, видеолекторий	Обсуждение, рефлексия
3	Творческий проект к Дню народного единства	ноябрь	Подготовка видео-открытки, беседа	Видеоролик, фотоотчёт
4	Час вопросов и ответов «Вместе мы сила»	ноябрь	Викторина, дискуссия	Заметка в соц. сетях
5	Новогодний турнир по дзюдо	декабрь	Соревнования, эстафеты	Фото, грамоты
6	Мероприятия в рамках месячника оборонно-массовой работы	февраль	Беседы, просмотр фильмов, участие в акциях	Фотоотчёт, заметка
7	Караван историй «Женщины-спортсменки» к 8 Марта	март	Беседа, творческое задание	Фото, отзывы
8	Тематическое занятие «Космос и спорт» ко Дню Космонавтики	апрель	Проект, викторина	Видеоролик
9	Творческий проект «Бессмертный полк»	май	Съёмка видеоролика, беседа	Видео, заметка
10	Спортивное мероприятие «Лето здоровья» ко Дню защиты детей	июнь	Праздник, эстафеты	Фотоотчёт

№	Событие, мероприятие	Сроки	Форма работы	Информационный продукт
11	День физкультурника (пляжное самбо)	август	Соревнования	Грамоты, заметка
12	Экскурсия в музей (по согласованию)	в течение года	Посещение музея	Фотоотчёт, отзывы
13	Родительские собрания, консультации	по плану	Собрания, анкетирование	Протоколы, анкеты

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение

- методические пособия по самбо и физической подготовке;
- дидактические материалы (схемы приёмов, плакаты по ТБ, карточки с заданиями);
- видеоматериалы (обучающие фильмы, записи соревнований);
- компьютерные презентации по истории самбо, правилам, технике;
- конспекты занятий, сценарии воспитательных мероприятий;
- интернет-ресурсы (сайты федераций самбо, образовательные порталы).

Используемые технологии и методы:

- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированное обучение;
- игровые и соревновательные методы;
- метод круговой тренировки;
- метод проблемного обучения (анализ приёмов);
- метод проектов (создание презентаций, видеоотчётов).

5.2. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям СанПиН и техники безопасности.

Оснащение:

- ковёр для борьбы (татами) – 1 большое покрытие или сборное;
- шведская стенка – 4 пролёта;
- турник (навесной) – 4 шт.;
- гимнастические маты – 10 шт.;
- гимнастическая скамейка – 3 шт.;
- канат для лазанья – 1 шт.;
- набивные мячи (0,5–1,5 кг), гантели (0,5–1 кг), эспандеры, скакалки;
- секундомер, свистки;
- кегли, фишки, конусы;
- аптечка медицинская;
- мультимедийное оборудование (ноутбук, колонки) для просмотра видео.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

Для педагога:

1. Авилов В., Харахордин С. Применение специально-подготовительных упражнений в самбо (совершенствование техники борьбы лёжа). – М.: ПрофитСтайл, 2022. – 128 с.
2. Ерегина С.В. и др. Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений самбо). – М.: Советский спорт, 2023. – 368 с.
3. Акопян А.О. и др. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2009. – 96 с.
4. Ильин И.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
5. Чумаков Е.М. 100 уроков борьбы самбо. – М.: ЁЁ Медиа, 2024. – 311 с.
6. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
7. Йоффе Д. Стратегия дзюдо. Как превратить силу конкурентов в свое преимущество. – Абрикобукс, 2022. – 320 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Правила вида спорта «Самбо» (краткое изложение) – памятка.
2. Видеоуроки по базовой технике самбо на официальном сайте Федерации самбо России.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийская федерация самбо: http://www.sambo.ru
2. Министерство спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru
3. Электронный журнал «Самбо – один на один»: http://самбонн.рф/content/zhurnal_stati.html