

**Общеобразовательное учреждение «Таврическая школа»
Таврического района Омской области**

«Принята»
Педагогическим советом
ОУ «Таврическая школа»
Протокол №12 от 28.08.2024г.

«Утверждена»
Директор ОУ «Таврическая школа»

_____ / Ю.В. Ивко/
Приказ № 139 от 30.08.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Самбо»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Целевая группа: 7-10 лет
Трудоемкость: 36 часов
Форма освоения: очная
Уровень сложности: ознакомительный

Автор-составитель:
Прудникова Светлана Николаевна,
заместитель директора
по воспитательной работе
ОУ «Таврическая школа»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание программы.....	7
4. Контрольно-оценочные средства.....	11
5. Условия реализации программы.....	14
6. Список литературы.....	16

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Программа «Самбо» является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

Актуальность. Борьба самбо - популярнейший вид спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Самбо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. На сегодняшний день самбо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал самбо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приемов.

Характеристика целевой группы: данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 7 до 10 лет.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Форма организации: спортивная секция.

Язык обучения - обучение ведется на русском языке.

Форма реализации программы – очная (с применением дистанционных образовательных технологий).

Основными формами обучения являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой);
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и образовательных событиях;

-промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

В периоды особых режимных условий (санитарно-эпидемиологическим и другим причинам) может обеспечиваться переход обучающихся на дистанционное обучение. Под дистанционным обучением понимается реализация программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Организация дистанционного обучения может осуществляться на базе электронных ресурсов (электронная почта, WhatsApp, VK).

Виды занятий, применяемые при организации дистанционного обучения:

1. *Видео-занятие* – видео-занятие в записи или просмотр видео занятия с последующим его совместным анализом;

2. *Организация и сопровождение самостоятельной работы обучающихся* – учебный процесс, связанный с обменом информацией между тренером и обучающимся на основе учебных материалов, направленных тренером обучающемуся по установленным каналам связи.

3. *Индивидуальное занятие* – занятие с обучающимся в реальном времени (видео общение тренера и обучающегося).

4. *Консультации (собеседования)*. Проводятся в различных доступных форматах в установленный для обучающихся промежуток времени и по расписанию.

Особенности набора детей. Набор обучающихся в группы производится, без конкурсного отбора. К занятиям допускается любой ребёнок в возрасте 7-10 лет (ФСГ-1 (6-10 лет), не зависимо от уровня физической подготовки, при наличии медицинского допуска к занятиям по общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 1 год, трудоемкостью 36 часов в год с проведением занятий 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Занятия проводятся в группах до 15 человек.

Набор осуществляется с 1 сентября по 31 мая. Добор осуществляется в течение года при наличии вакантных мест.

Цель программы – формирование у обучающихся здорового образа жизни, воспитание личностных и морально-волевых качеств посредством занятий борьбой самбо.

Задачи программы:

- содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся, сформировать потребность к ЗОЖ;

- развивать физические качества;

- научить базовым техническим приёмам, элементам техники и тактики борьбы;

- научить приёмам и методам контроля и самоконтроля физической нагрузки на занятиях.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- сдача контрольных нормативов.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего часов
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка	3
1.1.	Вводное занятие «Техника безопасности на занятиях Самбо». История развития спорта.	1
1.2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1
1.3.	Правила соревнований. Влияние занятий самбо на строение и функции организма спортсмена.	1
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	7
2.1.	Организующие команды и приемы. Упражнения с движениями частей собственного тела.	2
2.2.	Гимнастические и акробатические упражнения. Прикладно-гимнастические упражнения.	2
2.3.	Прыжки и многоскоки. Упражнения с предметами. Упражнения в парах.	2
2.4.	Броски ловля и передачи и метания мяча.	1
3.	Раздел 3. Практическая подготовка	12
3.1.	Техника самостраховки и страховки.	2
3.2.	Стойки, передвижения, захваты.	2
3.3.	Приемы борьбы в партере. Приемы борьбы в стойке.	2
3.4.	Виды тактического ведения схватки.	2
3.5.	Отработка тактических приемов.	2
3.6.	Простейшие формы борьбы.	2
4.	Раздел 4. Контрольные испытания	14
4.1.	Весенние контрольные испытания.	3
4.2.	Проведение тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	3
4.3.	Участие в районных соревнованиях.	2
4.4.	Участие в областных соревнованиях.	2

4.5.	Участие в Всероссийских соревнованиях.	2
4.6.	Итоговые занятия. Контрольно-переводные испытания.	2
	ИТОГО	36

3. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка (3 часа)

1.1. Тема: *«Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях Самбо. История развития спорта»*

Самооборона, партер, техника безопасности, борцовский зал, татами, маты, изучение правил поведения в борцовском зале. Правила поведения при проведении разминка, при отработке приемов, во время подвижных и спортивных игр.

Достижения дзюдоистов в Омской области, России. Самбо в программе Олимпийских игр. Задачи и перспективы дальнейшего развития Самбо в России, нашей области, нашем районе.

Формы проведения учебных занятий: беседы, дискуссии, инструктажи.

1.2. Тема: *«Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль».* Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха, занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий самбо, к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Роль закаливания при занятиях самбо. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Формы проведения учебных занятий: беседы.

1.3. Тема: *«Правила соревнований».* Соревнования по самбо, их цели и задачи. Положение о проведении соревнований. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Правила судейства соревнований. Анализ сложных положений, встречающихся в схватке. Оборудование мест соревнований, и их оформление. Возрастные группы участников соревнований по дзюдо. Взвешивание. Весовые категории. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток. Разминка перед схваткой.

Формы проведения учебных занятий: беседы.

2. Общая физическая подготовка (7 часов)

Формы проведения занятий по данной теме преимущественно практическая физическая подготовка, ведущий метод – метод физических упражнений!

2.1. Тема: *«Организирующие команды и приемы. Упражнения с движениями частей собственного тела».* Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по “диагонали” и “противоходом”;

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

2.2. Тема: *«Гимнастические и акробатические упражнения. Прикладно-гимнастические упражнения».* Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком; из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях.

Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке.

2.3. Тема: *«Прыжки и многососкоки. Упражнения с предметами. Упражнения в парах».* Развитию быстроты перемещения способствуют рывки и бег на короткие отрезки с резким изменением направления движения и резкими остановками, для развития быстроты переключения в действиях применяются различные сочетания имитационных упражнений.

2.4. Тема: *«Броски ловли и передачи, метание мяча».* Комплексы ОРУ в парах, подобраны с учётом возраста занимающихся, состоят из 8-10 упражнений, проводятся фронтально. Сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера. Поднимание рук через стороны вверх и опускание вниз с сопротивлением партнера. В упоре лежа отталкивание от пола с хлопком перед грудью. Броски набивных мячей различного веса, из различных исходных положений, на разные расстояния. Игры и эстафеты с набивными мячами.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

3. Практическая подготовка (12 часов)

Формы проведения занятий по данной теме преимущественно практическая физическая подготовка, ведущий метод – метод физических упражнений!

3.1. Тема: *«Техника самостраховки и страховки».*

Самостраховка. Что это такое. Зачем она нужна. Виды самостраховки. Изучение и отработка техники падения на спину, на бок, на живот, на живот волной. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок из положения стоя на одном колене после толчка напарника. Падение на спину и на бок кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Падение назад и на бок после выполнения бросков партнёра. Падение вперед на стенку с разными положениями рук (узкая постановка рук, широкая, одна вверху, другая внизу, на левую руку, на правую, на ладони, на пальцы рук). Падение вперед с колен, падение вперед на дополнительный мягкий мат. Падение вперед волной. Выполнение специальных упражнений на закрепление техники самостраховки.

3.2. Тема: *«Стойки, передвижения, захваты».*

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя. Положение партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на одном колене, борцовский мост, в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Разновидности стоек, передвижений, захватов. Захваты и освобождения от захватов. Борьба за захват. Первый номер должен взять заранее известный захват, второй номер – не дает взять этот захват. Далее смена ролей. Задание выполняется с разными противниками: с более сильными, с более слабыми, с равными по силам и подготовке. После взятия захвата нужно выполнить бросок. Освобождение от захвата. Способы освобождения от захватов. Задание в парах: первый номер берет определенный захват, второй должен освободиться. Далее смена ролей. Далее смена партнеров. Напарник, держащий захват, может выполнять броски, пока второй только освобождается от захвата.

3.3. Тема: *«Приемы борьбы в партере. Приемы борьбы в стойке».*

Борьба в партере. Правила борьбы в партере. Разрешенные и запрещенные приемы. Удержания и уходы с них. Способы переворота соперника на удержание. Приемы на руки, перевороты накатом. Как правильно выполнять приемы на тренировках, чтобы не навредить своему партнеру. Отработка удержаний: сбоку, поперек, со стороны головы, верхом. С сопротивлением и без сопротивления, выполнение переходов со стойки в партер. Проведение соревнований на лучшего борца в партере. Разрешенные и запрещенные приемы. Как правильно сдаваться во время болевых приемов. Как правильно выполнять болевые приемы на тренировках, чтобы не навредить своему напарнику. Болевой прием «рычаг локтя», «узел локтя» из разных исходных положений, рычаг плеча. Ущемление ахилового сухожилия, ущемление икроножной мышцы.

3.4. Тема: *«Виды тактического ведения схватки».*

Виды тактической борьбы. Атакующая, защитная и контратакующая тактика. Стили борьбы. Сильные и слабые стороны каждого вида тактики. Умение совмещать разные стили и тактики во время одной схватки в зависимости о ситуации.

3.5. Тема: *«Отработка тактических приемов».*

Разновидности соревновательных ситуаций. Соревновательные ситуации, возникающих в процессе борьбы: борьба в условиях ограничения пространства и

времени, борьба на краю ковра, борьба в условиях ухудшения координации, борьба на фоне усталости.

3.6. Тема: *«Простейшие формы борьбы».*

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, "бой всадников "бой петухов" и др.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

4. Контрольные испытания (14 часов)

4.1. Тема. *«Весенние контрольные испытания».*

Контрольные испытания проводятся в начале учебного года по ОФП.

4.2. Тема. *«Проведение тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».* Проводится по графику центра МКУ «Центр «ФКиС».

4.3. Тема. *«Участие в районных соревнованиях».*

Соревнования проводятся между группами и группами ДЮСШ.

4.4. Тема. *«Участие в областных соревнованиях».*

Первенство Омской области, открытое первенство Омской области и районов Омской области.

4.5. Тема. *«Участие в Всероссийских соревнованиях».*

4.6. Тема. *«Итоговое занятие. Контрольно-переводные испытания».*

Испытание проводится для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

4. Контрольно-оценочные средства

Формы подведения итогов: личные соревнования.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Оценочные материалы, используемые в рамках промежуточной аттестации.

Уровень освоения программы контролируется с помощью тестирования подготовки выполнения контрольных упражнений, которые проводятся в группах, оценка тестирования проходит по следующим критериям:

- качество выполнения упражнения;
- время выполнения упражнения.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование технической подготовки, общей физической подготовки и устный опрос теоретической подготовки. Тестирование показателей ОФП.

Педагогический мониторинг – контрольные задания, ведение журнала учета работы, ведение оценочной системы. Мониторинг образовательной деятельности учащихся – самооценка обучающихся, выполнение нормативов ОФП и СФП, участие в соревнованиях.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Показатели оценки уровня образовательных результатов.

Планируемые результаты

Планируемые результаты по программе	Показатели	Выше базового	Средний базового	Ниже базового
Личностный	Проявит дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Выполняет все задания самостоятельно, показывают помощь другим	Выполняют все задания, самостоятельно.	Выполняют задания под наблюдением, с помощью педагога

	Проявит оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Выполняет все задания педагога, оказывает помощь и поддержку другим детям.	Выполняют все задания, самостоятельно.	Выполняют задания под наблюдением, с помощью педагога
	Проявляет формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.	Выполняет все задания педагога, оказывает помощь и поддержку другим детям.	Выполняют все задания, самостоятельно.	Выполняют задания под наблюдением, с помощью педагога
	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;	Выполняет все задания педагога, оказывает помощь и поддержку другим детям.	Выполняют все задания, самостоятельно.	Выполняют задания под наблюдением, с помощью педагога
Метапредметные	Знает ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Владеет изучаемым материалом, раскрывает тему, Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное понимание материала, задает дополнительные вопросы	Владеет изучаемым материалом, раскрывает тему, Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное понимание материала, задает дополнительные вопросы.	Владеет изучаемым материалом, но затрудняется ответить на вопросы педагога
	Умеет анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.	Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное понимание материала.	Владеет изучаемым материалом, раскрывает тему.	Слабо владеет изучаемым материалом. Затрудняется ответить на вопросы педагога.
	Формирует умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и	Выполняет все задания педагога, оказывает помощь и поддержку	Выполняют все задания, самостоятельно.	Выполняют задания под наблюдением, с помощью педагога

	способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;	другим детям.		
	Знает определение общей цели и путей ее достижения;	Выполняет все задания педагога, оказывает помощь и поддержку другим детям.	Выполняют все задания, самостоятельно.	Выполняют задания под наблюдением, с помощью педагога
	Умеет договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;	Выполняет все задания педагога, оказывает помощь и поддержку другим детям.	Выполняют все задания, самостоятельно.	Выполняют задания под наблюдением, с помощью педагога
Предметные	Сдача контрольно переводные нормативы по ОФП	25-30 баллов	20-25 баллов	15-20 баллов

Требования к результатам освоения программы.

Программа считается освоенной при набранном количестве баллов от 16 до 25.

СОГ-1(7-10лет).

Нормативы физической подготовки /мальчики /

№	Виды сдачи нормативов	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3*10 м сек	7.8 и м.	7.9	8.5	9.2	10. и б
2	Бег 1000 м	преод. дист.	преод. дист.	преод. дист.	преод. дист.	преод. дист.
3	Прыжок в длину с места	120 и б.	115	110	105	100 и м
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17 и б.	12	10	9	7 и м.
5	Бег 30 м.	5.6 и м.	5.7	6.2	6.7	7.2 и б

Нормативы физической подготовки /девочки /

№	Виды сдачи нормативов	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Челночный бег 3*10 м сек	7.9 и м.	8.0	8.7	9.4	10. и б
2	Бег 1000 м	преод. дист.	преод. дист.	преод. дист.	преод. дист.	преод. дист.

3	Прыжок в длину с места	115 и б.	110	105	100	95 и м
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15 и б.	10	7	6	5 и м.
5	Бег 30 м.	5.8 и м.	5.9	6.4	6.9	7.3 и б

5. Условия реализации программы

Информационно-образовательные ресурсы

-<https://user.gto.ru/> - сайт ГТО

-<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

-<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

-<http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

-<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

Учебно – методическое и дидактическое обеспечение программы.

В процессе реализации программы используются:

- презентации по темам: «История физической культуры и спорта», «Режим дня, личная гигиена, соблюдение гигиены при занятии спортом»
- инструкция «Техника безопасности при занятии физической культурой и спортом»,
- видеофильм: «Олимпийские игры Пекин 2008, Лондон 2012, Чемпионаты Мира, Европы»
- методические сборники подвижных игр,
- протоколы оценки физических качеств и контрольных нормативов,
- протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации,
- сводный протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации,
- протокол тестирования знаний, умений в области физической культуры и спорта,
- общая классификация физических упражнений,
- сборники ОРУ на месте и в движении.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, высшее образование.

Материально-техническое обеспечение:

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
-------	--------------	-------------------	--------------------

Основное оборудование и инвентарь			
1.	Татами 10 х 10 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 150 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16 кг	комплект	1
5.	Гонг	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15
10.	Секундомер	штук	2
11.	Манекены тренировочные для дзюдо	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Мяч баскетбольный	штук	5
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
16.	Скакалка гимнастическая	штук	15
17.	Скамейка гимнастическая	штук	2

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Распоряжение Правительства Омской области от 20 мая 2015 г. № 77-рп «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на территории Омской области»

Список литературы для педагога

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – Москва:ТЦ Сфера, 2019г.- 64с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.:Питер, 2019г. –400 с.
3. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие. Физкультура и спорт. Москва. 2020г. – 256с.
4. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. Москва: «Издательство Скрипторий 2003», 2018г. -125с.
5. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2019г. – 80с.
6. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Москва «Издательство НЦЭНАС», 2020г. -75с.
7. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах. Физкультура и спорт. Москва. 2021г.-302с.
8. Кузнецов А.С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование. Москва. 2021г.-256 с.

Список литературы для родителей и обучающихся

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь. 4-е издание. Ростов-на-Дону: Феникс, 2022г. — 248 с.
2. Губа В.П. Основы спортивной подготовки – Москва: Советский спорт, 2019г. – 384 с.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. Москва: Terra-спорт, 2019г. – 102с.
4. Кузьменко Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки – Москва: Прометей», 2019г. – 140 с.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – Москва: Физическая культура, 2020г.- 400с.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – Москва: Физическая культура, 2021г.-242с.

Список интернет – ресурсов:

1. Сайт - www.gto.ru/
2. Сайт – NSPORTAL.RU
3. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/>
4. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>
5. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/>
6. Федерация дзюдо России - <http://massjudo.ru/>
7. Олимпийский Комитет России - olympic.ru;