

Мостовский район, село Беноково

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 11 имени Николая Алексеевича Свистунова  
села Беноково муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 1  
от 31.08.2023 года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_ Е.В. Мухина

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

Курс **«ПЛАНЕТА САМБО»**

Уровень образования (класс) основное общее образование 5-9 классы

Количество часов 34

Преподаватель курса Морозов Алексей Андреевич

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО  
с учетом Примерной рабочей программы внеурочной деятельности «ПЛАНЕТА  
САМБО» для образовательных организаций, реализующих программы начального  
общего, основного общего и среднего общего образования (одобренной решением  
регионального учебно-методического объединения системы общего образования  
Краснодарского края (протокол от 15 августа 2022 года № 3));

**2023 год**

# 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

## «Планета самбо»

### *Личностные результаты*

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

#### **1. Патриотического воспитания:**

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края;
- знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

#### **2. Гражданского воспитания:**

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;

- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

- активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

### 3. Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

- придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

- пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы;

- повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

#### **4. Эстетического воспитания:**

- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

#### **5. Ценности научного познания:**

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;
- использование доступного объема специальной терминологии.

#### **6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

### **7. Трудового воспитания:**

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;

- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

- готовность адаптироваться в профессиональной среде;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

### **8. Экологического воспитания:**

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;

- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

## ***Метапредметные результаты***

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

### **1. Овладение универсальными познавательными действиями.**

#### *Базовые логические действия:*

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

#### *Базовые исследовательские действия:*

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

#### *Работа с информацией:*

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

## ***2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.***

### *Общение:*

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

*Совместная деятельность (сотрудничество):*

- понимать и использовать преимущества командной и

- индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

- планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

- определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

**1. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.**

*Самоорганизация:*



- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

*Самоконтроль (рефлексия):*

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

*Эмоциональный интеллект:*

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

*Принятие себя и других:*

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

### ***Предметные результаты***

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Раздел 1. Олимп юного самбиста**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков

### **Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста**

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин. Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.

### **Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух**

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолеваю трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

### **Раздел 4. Развиваем свои способности.**

Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем  
Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

### **Специально-подготовительные упражнения самбо.**

Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.

### **Техника и тактика вида спорта самбо**

5-6 классы

Упражнения для борьбы лежа:

- переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь.

-удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку.

Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа).

Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа)

Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро

7-9 класс

Упражнения для борьбы лежа:

- переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед

-удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.

Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел попереу, рычаг локтя с захватом ноги между ног.

Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.

Приемы в стойке ( броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка

**Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств:**  
«Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рве», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба»

(на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.

**Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:**

Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты

**Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр**

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

**Фестиваль «Познаю мир самбо»:** Демо-самбо. Самозащита без оружия.

Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».

Эстафета: «Полоса препятствия».

Проектная работа «Самбо родного края»

Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.

**5 - 9 класс**

<b>Форма организации</b>	<b>Содержание курса</b>	<b>Вид деятельности</b>
<b>Раздел 1. Олимп юного самбиста - 10 часов</b>		
Беседа, игровые занятия, арт-технологии.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков	Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов
<b>Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 10 часов</b>		
Беседа, игровые занятия	Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин. Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.	Кейс Проект Создание тематических буклетов
<b>Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 10 часов</b>		

<p>Беседа, игровые занятия лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.</p>	<p>Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолеваю трудности в учёбе, постигаем свои возможности.</p>	<p>Кейс Проект Создание тематических буклетов</p>
<p><b>Раздел 4. Развиваем свои способности 110 часов</b></p>		
<p>Практические занятия, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.</p>	<p>Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. <i>Специально-подготовительные упражнения самбо.</i> <i>Упражнения на расслабление мышц.</i> <i>Упражнения в парах и в сопротивлении.</i> <i>Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.</i> <i>Техника и тактика вида спорта самбо 5-6 классы</i> <i>Упражнения для борьбы лежа:</i> <i>- переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь.</i> <i>-удержания: сбоку, поперек, верхом.</i> <i>Уходы от удержания сбоку.</i> <i>Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа).</i> <i>Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от</i></p>	<p>Практические занятия Дневник самонаблюдения</p>

рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа)

Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро

7-9 класс

Упражнения для борьбы лежа:

- переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед
- удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.

Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног.

Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.

Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка

Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодилчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.



	<p><i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:</i></p> <p><i>Игры в касания,</i></p> <p><i>Игры в теснения,</i></p> <p><i>Игры в дебюты,</i></p> <p><i>Игры в блокирующие захваты,</i></p> <p><i>Игры в атакующие захваты</i></p>	
<b>Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 30 часов</b>		
<p>Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки</p>	<p>Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.</p> <p>Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демосамбо. Самозащита без оружия.</p> <p>Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края»</p> <p>Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Квест</p> <p>Проект</p> <p>Создание презентаций</p>
<b>Итого 5-9 класс</b>		<b>170 часов</b>

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа</b>			
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта.	2	
<b>Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа</b>			
2	Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин.	2	
<b>Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа</b>			
3	Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	2	
<b>Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа</b>			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		3
	<i>Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.</i>		3
	<i>Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь. -удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку.</i>		3
	<i>Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа). Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа)</i>		3

	<i>Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро</i>		<b>3</b>
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодилы», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»		<b>2</b>
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		<b>5</b>
<b>Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов</b>			
<b>5</b>	Развиваем основные физические качества. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.	<b>1</b>	<b>5</b>
	<b>Всего</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Итого</b>		<b>34</b>

### 6 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа</b>			
<b>1</b>	Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа</b>			
<b>2</b>	Каждому нужен и обед, и ужин. Построение Пирамиды здорового питания.	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа</b>			
<b>3</b>	Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Готовимся сдавать ГТО.	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа</b>			
<b>4</b>	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем		<b>3</b>

	Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		
	<i>Специально-подготовительные упражнения самбо.</i> <i>Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки.</i> <i>Упражнения на гимнастических снарядах.</i>		<b>3</b>
	<i>Упражнения для борьбы лежа:</i> <i>- переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь.</i> <i>-удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку.</i>		<b>3</b>
	<i>Упражнения для борьбы лежа:</i> <i>- переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь.</i> <i>-удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку.</i>		<b>3</b>
	<i>Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа).</i> <i>Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа)</i>		<b>3</b>
	<i>Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро</i>		<b>3</b>
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»		<b>2</b>
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:</i> <i>Игры в касания,</i> <i>Игры в теснения,</i> <i>Игры в дебюты,</i>		<b>5</b>

	<i>Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		
<b>Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов</b>			
<b>5</b>	Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.	<b>1</b>	<b>5</b>
	<b>Всего</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

### 6 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа</b>			
<b>1</b>	Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа</b>			
<b>2</b>	Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа</b>			
<b>3</b>	Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа</b>			
<b>4</b>	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		<b>3</b>
	<i>Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические</i>		<b>3</b>

	<i>упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.</i>		
	<i>Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед -удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.</i>		<b>3</b>
	<i>Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.</i>		<b>3</b>
	<i>Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка</i>		<b>3</b>
	<i>Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодилчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг»</i>		<b>2</b>
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		<b>5</b>
<b>Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов</b>			
<b>5</b>	<i>Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия.</i>	<b>1</b>	<b>5</b>

	Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.		
	<b>Всего</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

### 7 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа</b>			
<b>1</b>	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа</b>			
<b>2</b>	Наша сила в витаминах. Построение Пирамиды здорового питания.	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа</b>			
<b>3</b>	Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа</b>			
<b>4</b>	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно- сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		<b>3</b>
	<i>Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.</i>		<b>3</b>
	<i>Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с</i>		<b>3</b>

	<i>захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед -удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.</i>		
	<i>Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.</i>		<b>3</b>
	<i>Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка</i>		<b>3</b>
	<i>Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»</i>		<b>2</b>
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		<b>5</b>
<b>Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов</b>			
<b>5</b>	<i>ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.</i>	<b>1</b>	<b>5</b>
	<b>Всего</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	



## 8 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа</b>			
<b>1</b>	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа</b>			
<b>2</b>	Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа</b>			
<b>3</b>	Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа</b>			
<b>4</b>	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		<b>3</b>
	<i>Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.</i>		<b>3</b>
	<i>Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед -удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.</i>		<b>3</b>
	<i>Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.</i>		<b>3</b>
	<i>Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя</i>		<b>3</b>

	<i>подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка</i>		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодилчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»		<b>2</b>
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		<b>5</b>
<b>Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов</b>			
<b>5</b>	Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.	<b>1</b>	<b>5</b>
	<b>Всего</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Итого</b>		<b>34</b>

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ А.А. Фролова

«31» августа 2023 г.

