
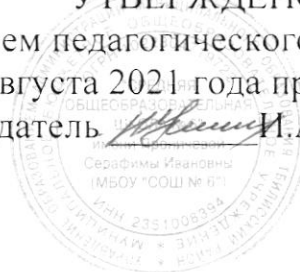


Муниципальное образование Тбилисский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»
имени Проницовой Серафимы Ивановны

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30 августа 2021 года протокол №8
Председатель  И.А.Костина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПО САМБО

5 класс

Количество часов *102 часа*

Учитель *Тамазов Ю. Ф.*

Программа разработана в соответствии и на основе *примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования*

1. Пояснительная записка

Рабочая программа соответствует требованиям и положениям:

- ФГОС основного общего образования;
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 6».

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Самбо»

Выпускник научится:

Предметные результаты:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности,

подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять основные технические действия самбо;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Личностные результаты:

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

3.Содержание учебного предмета 5 КЛАСС

1.Основы знаний о физической культуре (теория)

— Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

— Правила выполнений домашних заданий, гимнастики до занятий физкультурных минут. Дыхание во время выполнения упражнений.

— Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

— Питание и двигательный режим школьников.

— Пагубность вредных привычек.

2. САМБО

2.1. Гимнастика

1. Строевые упражнения – перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.

3. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.

4. Упражнение в равновесии (на бревне) – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.

5. Висы и упоры – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

6. Акробатика – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

7. Опорные прыжки – вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см.).

2.2. Самбо (введение)

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом 28 ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Иученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

4. Тематическое планирование

САМБО

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.	Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью. Знать классификацию и кратко характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития человека. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических упражнений.
<i>Физическая культура человека</i>	
Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	Знать и понимать взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов. Знать и применять в повседневной жизни организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Знать и соблюдать этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении. Знать и развивать в процессе повседневной жизни морально-волевые качества
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Составление и выполнение	Уметь составлять и выполнять в

<p>индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>	<p>повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности.</p> <p>Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>
<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></p>	
<p>Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Знать показатели развития физических качеств. Осваивать универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Упражнения общей физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>	<p>Знать оздоровительные формы занятий физической культурой. Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>
<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></p>	
<p>Раздел Самбо</p>	
<p>Специально-подготовительные упражнения Самбо Приёмы самостраховки Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p>

на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.

Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.

Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад.

Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.

Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).

Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.

Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.

Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности

Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил

Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях

Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с

учетом поставленных задач на занятии. Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.

Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.

Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.

<p>Техническая подготовка</p> <p>Броски.</p> <p>Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.</p> <p>Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).</p> <p>Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.</p> <p>Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.</p> <p>Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.</p> <p>Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p> <p>Зацеп голенью изнутри.</p> <p>Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.</p> <p>Бросок через спину. Бросок через бедро.</p> <p>Приёмы Самбо в положении лёжа.</p> <p>Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.</p> <p>Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.</p> <p>Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p>	<p>Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях</p> <p>Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием.</p> <p>Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.</p> <p>Знать и уметь выполнять переднюю подножку.</p> <p>Знать и уметь выполнять боковую подсечку.</p> <p>Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p> <p>Знать и уметь выполнять зацеп голенью.</p> <p>Знать и уметь выполнять подхват под две ноги.</p> <p>Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.</p> <p>Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги.</p> <p>Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.</p>
<p>Тактическая подготовка.</p> <p>Игры-задания.</p> <p>Тренировочные схватки по заданию.</p>	<p>Мотивированность к занятиям Самбо.</p> <p>Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.</p>

Календарно-тематическое планирование по САМБО 5а,б,в класс

№ урок а	Содержание (разделы, темы)	К-во часов	Дата проведения		Универсальные учебные действия (УУД)	Материальное техническое оснащение
			план	факт		
1	<u>Физическая культура как область знаний</u> Физическая культура и спорт как средства воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Краткий обзор развития и истории самбо. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне. Техника безопасности при занятиях САМБО и в спортзале. Теоретические основы самбо.	1 а б в	07.09 03.09 01.09		Определять и кратко характеризовать физическую культуру и занятия самбо, правомерность применения приемов самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер.
2	<u>Теоретические и практические основы самбо.</u> Увеличение силы, вкладываемой в приём. Как увеличить быстроту выполнения своего приёма.	1 а б в	14.09 10.09 08.09		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер. Секундомер.
3	Увеличение амплитуды своих движений. Основные захваты. Как сохранить и увеличить выносливость. Самостраховка. Как увеличить устойчивость.	1 а б в	21.09 17.09 15.09		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер. Секундомер.
4	К/У Самостраховка. Как уменьшить силу удара падающего тела. Проведение приёмов с учётом телосложения противника.	1 а б в	28.09 24.09 22.09		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер. Секундомер.
5	<u>Специальные подготовительные упражнения.</u> Упражнения на гибкость и укрепление суставов. Основные захваты. Упражнения с гантелями. Упражнения в равновесии.	1 а б в	05.10 01.10 29.09		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер. Секундомер.
6	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Основные стойки. Упражнения в преодолении сопротивления.	1 а б в	12.10 08.10 06.10		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер. Секундомер.
7	К/У Основные стойки. Упражнения в использовании инерции движения противника и его силы. Упражнения на расслабление.	1 а б в	19.10 15.10 13.10		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер.


8	Страховка и само страховка. Изучение группировки. Изучение положения рук при падении на спину. Перекат на спину. Само страховка.	1	26.10 22.10 20.10		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер. Секундомер.
9	Изучение конечного положения при падении на бок. Перекат на бок. Падение на бок. Перекат с одного бока на другой.	1	09.11 29.10 27.10		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер. Секундомер.
10	Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Падение на бок через палку. Кувырок через голову. Кувырок через плечо.	1	16.11 12.11 10.11		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, палка. Секундомер.
11	К/У Группировка. Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках. Кувырок через палку. Падение на кисти рук.	1	23.11 19.11 17.11		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, палка, секундомер
12	Падение на спину через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок в воздухе, держась за руку партнёра. Падение на спину через горизонтальную палку.	1	30.11 26.11 24.11		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, палка, секундомер.
13	Падение на спину прыжком. Падение на спину через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1	07.12 03.12 01.12		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
14	Техника борьбы самбо. Перекат на спину. Приемы борьбы стоя. Стойки.	1	14.12 10.12 08.12		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер.
15	К/У Падение на спину. Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках. Приемы борьбы стоя. Дистанция.	1	21.12 17.12 15.12		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
16	Падение на спину через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Приемы борьбы стоя. Захваты и передвижения.	1	28.12 24.12 22.12		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
17	К/У Кувырок через голову. Приемы борьбы стоя. Завхваты и передвижения. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений.	1	11.01 14.01 05.01		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер

18	Приемы борьбы стоя. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений. Основные захваты при борьбе стоя.	1	18.01 21.01 12.01		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
19	Приемы борьбы стоя. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений. Основные захваты при борьбе стоя. Захваты над локтями.	1	25.01 28.01 19.01		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
20	К/У Кувырок назад через голову. Приемы борьбы стоя. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений. Основные захваты при борьбе стоя. Захваты рукавов сверху.	1	01.02 04.01 26.01		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
21.	Приемы борьбы стоя. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений. Основные захваты при борьбе стоя. Захват под ключицей.	1	08.02 11.02 02.02		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
22	Приемы борьбы стоя. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений. Основные захваты при борьбе стоя. Захваты проймы.	1	15.02 18.02 09.02		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
23	Приемы борьбы стоя. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений. Основные захваты при борьбе стоя. Захват на груди.	1	22.02 25.02 16.02		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
24	К/У Захваты. Приемы борьбы стоя. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений. Основные захваты при борьбе стоя. Захват накрест.	1	01.03 04.02 02.02		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
25	Приемы борьбы стоя. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений. Основные захваты при борьбе стоя. Захват пояса спереди.	1	08.03 11.03 09.03		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
26	Приемы борьбы стоя. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений. Основные захваты при борьбе стоя. Захват пояса из под руки.	1	15.03 18.03 16.03		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер

27	Приемы борьбы стоя. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений. Основные захваты при борьбе стоя. Захват пояса через руку.	1	29.03 01.04 30.03		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
28	К/У Захваты. Приемы борьбы стоя. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений. Основные захваты при борьбе стоя. Захват пояса через плечо.	1	05.04 08.04 06.04		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
29	Приемы борьбы стоя. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений. Основные захваты при борьбе стоя. Захват ноги снаружи.	1	12.04 15.04 13.04		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
30	Приемы борьбы стоя. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений. Основные захваты при борьбе стоя. Захват ноги изнутри.	1	19.04 22.04 20.04		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
31	К/У Захваты. Приемы борьбы стоя. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений. Основные захваты при борьбе стоя. Ответные захваты при борьбе стоя.	1	26.04 29.04 27.04		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
32	Приемы борьбы стоя. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений. Основные захваты при борьбе стоя. Захваты рукавов сверху.	1	03.04 06.05 04.05		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
33	К/У Захваты ног. Приемы борьбы стоя. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений. Основные захваты при борьбе стоя. Благоприятные моменты для проведения бросков и способы подготовки к броскам.	1	10.05 13.05 11.05		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
34	Приемы борьбы стоя. Выполнение стоек, передвижений и поворотов, падений, группировок из различных исходных положений. Благоприятные моменты для проведения бросков и способы подготовки к броскам. Сбивание на одну ногу.	1	17.05 20.05 18.05		Описывать и осваивать технику самбо.	Куртки-самбовки, борцовки, борцовский ковер, секундомер
	Итого		<u>34</u>			

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Суворова А.Б.

30 августа 2021 год

Муниципальное образование Тбилисский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»
имени Проничевой Серафимы Ивановны

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО САМБО

Класс: 5 а, б, в классы

Учитель: Тамазов Ю.Ф.

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

Планирование составлено на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура и дополнительное образование для детей по борьбе самбо» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования