

Муниципальное образование Щербиновский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 3 им. Е.И Гришко муниципального образования
Щербиновский район станица Старощербиновская

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
протокол №1 от _____
Председатель _____ С. Н. Цуканова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПЛАНЕТА САМБО»
ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ**

Ступень обучения(класс) среднее полное образование (10-11 классы)

Количество часов 68

Учитель: Квач Т.Н., Кравцова Е.В.

программа разработана на основе:

примерной рабочей программы «Планета самбо» авторы Головки Е.Н., Карл Л.И.
ГБОУ ДПО ИРО Краснодарского края одобрена решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол №3 от 15 августа 2022г.)

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Планета самбо» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и в соответствии с рекомендациями по формированию учебных планов образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы среднего общего образования на 2024-2025 учебный год и формированию планов внеурочной деятельности образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы, среднего общего образования на 2024-2025 учебный (письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18.07.2022 г. № 47-01-13-12008/22 «О формировании учебных планов и планов внеурочной деятельности для общеобразовательных организаций).

Цель программы – формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»; воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов на 2 года обучения по 1 часу в неделю: в 10 классе – 34 часа, в 11 классе – 34 часа.

В настоящее время обновление содержания внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и

популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта «Самбо» (самозащита без оружия).

Вид спорта «Самбо» - это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.).

Внеурочная деятельность обучающихся при прохождении курса «Планета самбо» предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебных занятиях беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, соревнования, социально-моделирующие игры, квесты, фестивали, создание проектов.

Теоретические материалы, задания кейсового и практико - ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в то числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Работа с обучающимися в рамках внеурочной деятельности с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной

клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом глубины дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а так же с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, скандинавская ходьба. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

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 героических 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

10 – 11 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 рук и ногой из удержания с боку, рычаг локтя внутрь, узелпопереу, рычаг локтя с захватом ноги между ног.

Защиты и контр приемы от приемов в борьбе лежа.

Приемы в стойке (броски): обхват, 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 единоборств:

«Гигантскиешаги»,«Крокодильчики»,«Прыжкичерездвигущуюсяскалку», «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 лишнийс сопротивлением»,«Соревнованиетачек»,«Армрестлинг»,«Цыганскаяборьба»

(наногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединоксшестом», «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»: Демонстрация самбо. Самозащита без оружия.

Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».

Эстафета: «Полоса препятствия».

Проектная работа «Самбо родного края»

Конкурс групп –поддержки - чирлидинг.

10-11 класс

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности
Раздел 1. Олимпийного самбиста – 10 часов		
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
Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 10 часов		
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
Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух – 10 часов		

Беседа, игровые занятия лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолеваем трудности в учёбе, постигаем свои возможности.	Кейс Проект Создание тематических буклетов
Раздел 4. Развиваем свои способности 110 часов		
Практические занятия, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	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>	Практические занятия Дневник самонаблюдения

	рычага локтя между ног, отущемления 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 кувирком 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», «Крокодилы», «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.	
--	--	--

	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:</i> <i>Игры в касания,</i> <i>Игры в теснения,</i> <i>Игры в дебюты,</i> <i>Игры в блокирующие захваты,</i> <i>Игры в атакующие захваты</i>	
Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр-28 часов		
Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки	Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демосамбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки-чирлидинг.	Практические занятия Квест Проект Создание презентаций
Итого 10-11 класс		68 часов

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Олимпийного самбиста-2 часа			
1	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	2	
Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста–2 часа			
2	Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.	2	
Раздел 3. В здоровом теле–здоровый дух-2 часа			
3	Движение к достижениям. Преодолевать трудности в учёбе, постигаем свои возможности.	2	
Раздел 4. Развиваем свои способности-22 часа			
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
	Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах в сопротивлении. Акробатические упражнения-кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.		3
	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.		3
	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.		3

	Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя		3
--	---	--	----------

	подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодилы», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (наногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»		2
	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты		5
Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов			
5	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 «Знаю самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбородного края» Конкурс групп поддержки-чирлидинг.	1	5
	Всего	7	27
	Итого	34	

11 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Олимпийного самбиста-2 часа			
1	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	2	
Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста–2 часа			

2	Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.	2	
Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух-2 часа			
3	Движение к достижениям. Преодолеваю трудности в учёбе, постигаю свои возможности.	2	
Раздел 4. Развиваем свои способности-22 часа			
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
	Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах в сопротивлении. Акробатические упражнения-кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.		3
	Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперёд - удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.		3
	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.		3
	Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя		3

	подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодилы», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»		2
	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты		5
Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов			
5	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 «Знаю о самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбородного края» Конкурс групп-поддержки-чирлидинг.	1	5
	Всего	7	27
	Итого	34	