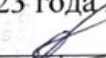


Муниципальное образование Новокубанский район, станица Бескорбная  
муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 1 им. Ю.А.Гагарина станицы Бескорбной  
муниципального образования Новокубанский район

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 31 августа 2023 года протокол № 1  
Председатель  Е. В. Захарченко  
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Самбо»**

Срок реализации программы: 4 года

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет

Составитель: Кромидо Дарья Константиновна

## ***Планируемые результаты***

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Самбо» является:

*Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

• В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Самбо» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

• Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

• Проговаривать последовательность действий.

• Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

• Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

• Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

• Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

• Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

• Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

• Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

• Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Предметные результаты:**

*Обучающийся должен знать:*

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

*Обучающийся должен уметь:*

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

*Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:*

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

*Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:*

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене;

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

### **1 класс**

#### **Теоретические занятия (5 ч)**

Врачебный контроль и самоконтроль. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещённые действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях. (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ объяснение.)

**Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях самбо. (2 ч)** Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещённые действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. . (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

#### **Общие понятия о гигиене (1 ч)**

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

(Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

**Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.(1 ч)** Спортивная борьба. Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания. (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Система упражнений Самбо. Термины Самбо. (1 ч)**

Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контр нападение. (Формы организации : практическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ приёмов объяснение.)

**Практические занятия. (26 ч)** Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие

упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. (Формы организации : практическая, разминка, тренировка. Основные виды деятельности: слушание учителя, выполнения техники упражнений показ приёмов.)

### **Общая физическая подготовка. (7 ч)**

Прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки). Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года). Перед тестированием проводится разминка. Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток. б) Челночный бег 3 \* 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. . (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа . Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Специальная физическая подготовка.(9ч )**

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него). (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа . Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

**Технико-тактическая подготовка. (10ч)** Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги,

### **Технико-тактическая подготовка. (10ч)**

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги. (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

**Контрольные нормативы (2 ч).** прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки). Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года). Перед тестированием проводится разминка. Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток. б) Челночный бег 3 \* 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. (Формы организации: тестирование разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, выполнения техники упражнений, соревнования.).

**Сдача контрольных нормативов** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола .. (Формы организации: тестирование разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, выполнения техники упражнений).

**Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)** Учебные схватки на выполнение



изученных выведений из равновесия. В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа.

## **2 класс**

**Теоретические занятия 5 ч** Врачебный контроль и самоконтроль. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях. . (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ объяснение

### **Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях самбо. (2 ч)**

Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. . (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Общие понятия о гигиене (1 ч)**

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

(Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.(1 ч)**

Спортивная борьба. Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания. (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Система упражнений Самбо. Термины Самбо. (1 ч)**

Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контр нападение. (Формы организации : практическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ приёмов объяснение.)

**Практические занятия. (27 ч)** Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в

колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Обще развивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

### **Общая физическая подготовка. (8 ч)**

Прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки). Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года). Перед тестированием проводится разминка. Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: а) Прыжки в длину с места проводятся на коврике для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток. б) Челночный бег 3 \* 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. . (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа . Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Специальная физическая подготовка.(9ч )**

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковриком (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него). (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа . Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Технико-тактическая подготовка. (10ч)**

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги.

### **Контрольные нормативы. ( 2 ч)**

Прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки). Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года). Перед

тестированием проводится разминка. Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток.

б) Челночный бег 3 \* 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам.

### **Сдача контрольных нормативов**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола .. (Формы организации: тестирование разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, выполнения техники упражнений).

**Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)** Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение контроль.).

### **3 класс**

**Теоретические занятия. (5 ч)** Врачебный контроль и самоконтроль. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях. (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ объяснение).

### **Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях самбо. (2 ч)**

Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при

взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. . (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Общие понятия о гигиене (1 ч)**

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма. (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.(1 ч)**

Спортивная борьба. Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. НСамбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания. (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Система упражнений Самбо. Термины Самбо. (1 ч)**

Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений

или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контр нападении. (Формы организации : практическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ приёмов объяснение.)

### **Практические занятия. (27 ч)**

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

### **5.Общая физическая подготовка. (8 ч)**

Прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки). Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года). Перед тестированием проводится разминка. Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток. б) Челночный бег 3 \* 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. . (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа . Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Специальная физическая подготовка.(9ч )**

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него). (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа . Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Технико-тактическая подготовка. (10ч)**

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа . Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Контрольные нормативы. (2 ч)**

Прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки). Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года). Перед тестированием проводится разминка. Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток. б) Челночный бег 3 \* 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. (Формы организации: тестирование разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, выполнения техники упражнений)

### **Сдача контрольных нормативов**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола .. (Формы организации: тестирование разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, выполнения техники упражнений).

## **Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)**

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа . Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение контроль.)

### **4 класс**

**Теоретические занятия. (5 ч)** Врачебный контроль и самоконтроль. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях. (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях самбо. (2 ч)**

Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. . (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Общие понятия о гигиене (1 ч)**

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности



питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма. (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. . (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности:слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Общие понятия о гигиене (1 ч)**

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма. (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.(1 ч)**

Спортивная борьба. Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания. (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Система упражнений Самбо. Термины Самбо. (1 ч)**

Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества).

Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контр нападение. (Формы организации : практическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ приёмов объяснение.)

### **Практические занятия . (27 ч)**

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. . (Формы организации : практическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ приёмов объяснение.)

### **Общая физическая подготовка. (8 ч)**

Прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки). Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года). Перед тестированием проводится разминка. Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: а) Прыжки в длину с места проводятся на коврике для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток. б) Челночный бег 3 \* 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. . (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа . Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Специальная физическая подготовка.(9ч )**

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него). (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа . Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Технико-тактическая подготовка. (10ч)**

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки поплечо. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги. (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа . Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **Контрольные нормативы.(2ч)**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. . (Формы организации: тестирование разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, выполнения техники упражнений).

### **6. Сдача контрольных нормативов**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола .. (Формы организации: тестирование

разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, выполнения техники упражнений).

**Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)** Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение контроль.)

### Тематическое планирования 1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудио рные	Внеауди торные	

**1.Теоретические занятия. (5 ч)**

1. 1	<b>Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях самбо.</b>	2	2		<p>основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>• базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах</li> <li>• основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах; соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения</li> </ul>
1.2.	<b>Общие понятия о гигиене .</b>	1	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• в самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни; □ владение техниками восстановления работоспособности различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;</li> </ul>
1.3.	<b>Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо</b>	1	1		<p>историю развития, традиции национального вида спорта самбо;</p> <p>основные гигиенические требования на занятиях самбо;</p>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>• основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;</li> </ul>
1.4.	<b>Система упражнений Самбо. Термины Самбо</b>	1		1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сп□ качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;</li> <li>• показывать и объяснять технику страховки и само страховки;</li> <li>• взаимодействовать с партнером; специальную базовую терминологию самбо <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;</li> <li>• презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками: <ul style="list-style-type: none"> <li>• организованности и дисциплинированности;</li> <li>• самообладания и самоконтроля;</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
<b>2. Практические занятия 26</b>					
2.1	<b>Общая физическая подготовка.</b>	7	7		<p>ведения здорового и безопасного образа жизни; формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;</li> </ul>

2.2	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	9	9		<p>готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;</li> <li>• самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;</li> </ul>
2.3	<b>Технико-тактическая подготовка.</b>	10	10		<p>готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;</li> <li>• самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;</li> </ul>
<b>3. Контрольные нормативы 2ч</b>					
3.1	<b>. Сдача контрольных нормативов.</b>	1	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• идентификация себя как гражданина собственной страны – России; самообладания и самоконтроля</li> </ul>
3.2	<b>Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).</b>	1	1		<p>готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации</li> </ul>
	<b>всего :</b>	<b>33</b>			

#### 4. Тематическое планирования 2 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудио рные	Внеауди торные	
<b>1. Теоретические занятия. (5 ч)</b>					
1. 1	<b>Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях самбо.</b>	2	2		<p>основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>• базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах</li> <li>• основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах; соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения</li> </ul>
1.2.	<b>Общие понятия о гигиене .</b>	1	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• в самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни; □</li> <li>• владение техниками восстановления работоспособности различных режимах физической</li> </ul>



					и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
1.3.	<b>Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо</b>	1	1		историю развития, традиции национального вида спорта самбо; основные гигиенические требования на занятиях самбо; • основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
1.4.	<b>Система упражнений Самбо. Термины Самбо</b>	1		1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сплн качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;</li> <li>• показывать и объяснять технику страховки и само страховки;</li> <li>• взаимодействовать с партнером; специальную базовую терминологию самбо</li> <li>• применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;</li> <li>• презентовать изученные технические приемы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:</li> <li>• организованности и дисциплинированности;</li> <li>• самообладания и самоконтроля;</li> </ul>
<b>2. Практические занятия 27</b>					

2.1	<b>Общая физическая подготовка.</b>	8	8		ведения здорового и безопасного образа жизни; формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности: <ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;</li> </ul>
2.2	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	9	9		готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке; <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;</li> <li>• самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;</li> </ul>
2.3	<b>Технико-тактическая подготовка.</b>	10	10		готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке; <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;</li> <li>• самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;</li> </ul>
<b>3 Контрольные нормативы 2ч</b>					
3.1	<b>. Сдача контрольных нормативов.</b>	1	1		• идентификация себя как гражданина собственной страны – России; самообладания и самоконтроля

3.2	<b>Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).</b>	1	1		готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации</li> </ul>
	<b>всего:</b>	<b>34</b>			

#### 4. Тематическое планирования 3 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
<b>1. Теоретические занятия. (5 ч)</b>					

1. 1	<b>Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях самбо.</b>	2	2		<p>основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;</li> </ul>
------	---	---	---	--	--

					<ul style="list-style-type: none"> <li>• базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах</li> <li>• основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах; соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения</li> </ul>
1.2.	<b>Общие понятия о гигиене .</b>	1	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• в самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни; □ владение техниками восстановления работоспособности различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;</li> </ul>
1.3.	<b>Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо</b>	1	1		<p>историю развития, традиции национального вида спорта самбо;</p> <p>основные гигиенические требования на занятиях самбо;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;</li> </ul>
1.4.	<b>Система упражнений Самбо. Термины Самбо</b>	1		1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сп□ качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;</li> <li>• показывать и объяснять технику страховки и само страховки;</li> </ul>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать с партнером; специальную базовую терминологию самбо</li> <li>• применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;</li> <li>• презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:</li> <li>• организованности и дисциплинированности;</li> <li>• самообладания и самоконтроля;</li> </ul>
<b>2. Практические занятия 27</b>					
2.1	<b>Общая физическая подготовка.</b>	8	8		<p>ведения здорового и безопасного образа жизни; формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;</li> </ul>
2.2	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	9	9		<p>готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;</li> <li>• самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;</li> </ul>

2.3	<b>Технико-тактическая подготовка.</b>	10	10		готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке; <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;</li> <li>• самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;</li> </ul>
<b>3. Контрольные нормативы 2ч</b>					
3.1	<b>. Сдача контрольных нормативов.</b>	1	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• идентификация себя как гражданина собственной страны – России; самообладания и самоконтроля</li> </ul>
3.2	<b>Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).</b>	1	1		готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации</li> </ul>
	<b>всего:</b>	<b>34</b>			

#### 4. Тематическое планирования 4 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудио рные	Внеауди торные	
<b>1. Теоретические занятия. (5 ч)</b>					
1. 1	<b>Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях самбо.</b>	2	2		<p>основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>• базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах</li> <li>• основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах; соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения</li> </ul>
1.2.	<b>Общие понятия о гигиене .</b>	1	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• в самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни; □</li> <li>владение техниками восстановления работоспособности различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;</li> </ul>



1.3.	<b>Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо</b>	1	1		<p>историю развития, традиции национального вида спорта самбо;</p> <p>основные гигиенические требования на занятиях самбо;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;</li> </ul>
1.4.	<b>Система упражнений Самбо. Термины Самбо</b>	1		1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сп□ качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;</li> <li>• показывать и объяснять технику страховки и само страховки;</li> <li>• взаимодействовать с партнером; специальную базовую терминологию самбо</li> <li>• применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;</li> <li>• презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:</li> <li>• организованности и дисциплинированности;</li> <li>• самообладания и самоконтроля;</li> </ul>
<b>2 . Практические занятия 27</b>					
2.1	<b>Общая физическая подготовка.</b>	8	8		<p>ведения здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:</p>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>• планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;</li> </ul>
2.2	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	9	9		<p>готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;</li> <li>• самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;</li> </ul>
2.3	<b>Технико-тактическая подготовка.</b>	10	10		<p>готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;</li> <li>• самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;</li> </ul>
<b>3. Контрольные нормативы 2ч</b>					
3.1	<b>. Сдача контрольных нормативов.</b>	1	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• идентификация себя как гражданина собственной страны – России; самообладания и самоконтроля</li> </ul>
3.2	<b>Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).</b>	1	1		<p>готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность к службе в Вооруженных силах</li> </ul>

					Российской Федерации
	<b>всего:</b>	<b>34</b>			

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания

методического объединения

учителей начальных классов МОБУСОШ №11

от 30 августа 2023 года № 1

*Кушиев* Н. Д. Кушиева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по В.Р.

*Сыркина* А.В. Сыркина

30 августа 2023 года