

Муниципальное образование Белореченский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 им. А.М.Матросова
села Школьного

Утверждено
решением педсовета протокол № 1
от 31 августа 2020 года
Председатель педсовета
В.В. Гончаров



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Самбо»

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 11-13 лет
Учитель: Гончаров Владимир Владимирович

Рабочая программа по курсу «самбо» для 5-7 классов создана на основе, дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо для начинающих» ознакомительный уровень под общей редакцией: Гошко К.В., Краснодар.

Программа «Самбо для начинающих» является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Учебный план и содержание данной программы опирается на материалы **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по самбо (одобрена экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года))**.

Цели, содержание и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ознакомительного уровня «Самбо для начинающих» представлены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

- Программа «Развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ от 12 мая 2017 г № 427 Об утверждении программы развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года»);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 N2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», (протокол от 07 декабря 2018 года № 3);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации Минобрнауки России от 26 июня 2017 года ВК-1671/09 «По реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении новых правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020.

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий вида спорта самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России.

Программа поможет учащимся познакомиться с профессиями спортивной индустрии, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых

структурах.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается и увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий. Программа «Самбо для начинающих» в значительной степени поможет восполнить недостаток движения, а также предупредить умственное переутомление и повысить общую работоспособность учащихся. Поэтому данная программа необходима и **востребована, социально значима.**

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки учащихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения вида спорта самбо.

Программа «Самбо для начинающих» использует современные технологии преподавания, связанные с применением информационно-коммуникативных технологий и мультимедийных программ. В ней реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, так как программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивости психики ит.п.) учащихся.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в общефизическую подготовку, включающую самостоятельную и групповую учебно-тренировочную деятельность, а также участие учащихся в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности: получение детьми знаний, умений и навыков в области вида спорта самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Отличительной особенностью программы «Самбо для начинающих» является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по виду спорта самбо, а обеспечивает удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и подвижные и спортивные игры.

Особенность данной программы заключается в том, что она дает возможность всем учащимся, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и самостраховки.

Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Программа «Самбо для начинающих» может рассматриваться как одна из ступеней

по формированию культуры здоровья и способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у учащихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

1. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты изучения программы «Самбо для начинающих»

закljučаются:

- в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;
- в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

- практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и свободными от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

Предметные результаты освоения программы «Самбо для начинающих» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умений и навыков для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;
- о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- способах профилактики заболеваний средствами физической

культуры, в частности самбо.

В области нравственной культуры:

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и игровой деятельности в самбо;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

– умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

– умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	1	1		Беседа-опрос
	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо.	1	1		
2-4	Общая физическая подготовка	4		4	
2	Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «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).	1		1	
3	Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения.	1		1	
4-5	Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышцы суставов рук и ног.	1		1	
6	Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)	1		1	
7-9	Специальная физическая подготовка	3		3	
7	Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	1		1	
8-9	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	1		1	
10-11	Технико-тактическая подготовка	2		2	
10-11	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	1		1	
12	Теоретические занятия	1	1		
	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.	1	1		
13-16	Общая физическая подготовка	4		4	
13	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава.	1		1	
14	Упражнения для спины, плеч и рук.	1		1	
15	Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.	1		1	
16	Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.	1		1	
17-20	Специальная физическая подготовка	4		4	
17	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером. Выполнение страховки с партнером	1		1	
18	Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь;	1		1	
19	Выполнение страховки на спину, набок				
20	Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги);	1		1	

21-22	Технико-тактическая подготовка	2		2	
21	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.	1		1	
22	Удержание со стороны головы. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		1	
23	Теоретические занятия	1	1		
	Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов	1	1		
24-27	Общая физическая подготовка	4		4	
24	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту	1		1	
25	Упражнения для развития силы: поднятие, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».	1		1	
26	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание помощью ног; без помощи ног.	1		1	
27	Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.				
28-31	Специальная физическая подготовка	4		4	
28	Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги;	1		1	
29	Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.	1		1	
30	Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку.	1		1	
31	Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.				
32-33	Технико-тактическая подготовка	2		2	
32	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1		1	
33	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.				
34	Теоретические занятия	1	1		
34	Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России	1	1		
35-40	Общая физическая подготовка	5		5	
35	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Кувырки вперед и назад	1		1	

	то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди.	1		1	
36	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе);				
37	Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.				
38	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами.	1		1	
39	Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове				
40-43	Специальная физическая подготовка	4		4	
40	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1		1	
41	Упражнения для выведения из равновесия.				
42	Упражнения для выведения из равновесия. Схватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	1		1	
43	Упражнения для выведения из равновесия.				
44-45	Технико-тактическая подготовка	2		2	
44	Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.	1		1	
45	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.				
46	Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)	1		1	Тестирование по ОФП
47	Теоретические занятия	1	1		
	Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие	1	1		
48-50	Общая физическая подготовка	3		3	
48	Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.	1		1	
49	Упражнения с мячом (набивным, теннисным др. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.	1		1	
50	Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.				
51-53	Специальная физическая подготовка	3		3	

51	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком зарукав куртки или плечо, пройму, отворот).	1		1	
52	Упражнения для выведения из равновесия				
53	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки(то же захватом руки и шеи).	1		1	
54-56	Технико-тактическая подготовка	3		3	
54	Удержание поперек: с захватом дальнейруки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		1	
55	Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		1	
56	Удержание верхом с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.				
57	Сдача контрольных нормативов(текущая диагностика)	1		1	Тестирование по ОФП
58	Теоретические занятия	1	1		
	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	1	1		
	Общая физическая подготовка	3		3	
59	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте.	1		1	
60	Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.				
61	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	1		1	
62-64	Специальная физическая подготовка	3		3	
62	Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).	1		1	
63	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).	1			

64	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).				
65-67	Технико-тактическая подготовка	3			
65	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом руксбоку.	1			
66	Активные и пассивные защиты от переворачивания.				
67	Комбинирование переворачивания судержанием сбоку.	1			
	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	2			
68-69	Игры в теснения.	1			
	Теоретические занятия	1	1		
70	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.	1	1		
71-73	Общая физическая подготовка	3			
71	Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.	1			
72	«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, Согнув ноги, в группировке, на пятках.	1			
73	Кувырки вперед, назад, боком				
74-76	Специальная физическая подготовка	3			
74	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).	1			
75	Специально-подготовительные упражнения с мячом для	1		1	
-	техники зацепастопой: перебрасывание мяча, остановка				
76	катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.				
77-79	Технико-тактическая подготовка	3		3	
77	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1		1	
78	Активные и пассивные защиты от переворачивания.				
79	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1		1	
80	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	1		1	зачет

80	Игры в касания в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.	1		1	
81-84	Общая физическая подготовка	4		4	
81-82	Упоры: присев; присев на правой, левую сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.	1		1	
83-84	Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки вперед, назад, боком Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	1		1	
85-88	Специальная физическая подготовка	4		4	
85	Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.	1		1	
86	Упражнения для удержаний Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		1	
87-88	Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.				
89-91	Технико-тактическая подготовка	3		3	
89	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	1		1	
90	Активные и пассивные защиты от переворачивания.				
91	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.	1		1	
92-94	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	3		2	зачет
92	Игры в блокирующие захваты	1		1	
93	Игры в блокирующие захваты				
94	Игры в атакующие захваты	1		1	
95	Теоретические занятия	1	1		
	Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.	1	1		
96-97	Общая физическая подготовка	2		2	
96	Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.	1		1	
97	Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.				
	Специальная физическая подготовка	2		2	
98-99	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	1		1	
100-102	Технико-тактическая подготовка	3		3	
100	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи руки с упором голенью в живот.	1		1	

101- 102	Активные и пассивные защиты от переворачивания.				
		Итого	102	8	102

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу	1	1		
	Введение в программу. ТБ на занятиях самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо.	1	1		
2-5	Общая физическая подготовка	4		4	
2	Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, Понятия: «строевая стойка», «стойка ногиврозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).	1		1	
3	Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения.	1		1	
4	Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.	1		1	
5	Упражнения для мышц и суставов рук и ног.				
6	Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)	1		1	Тест ОФП
7-9	Специальная физическая подготовка	3		3	
7	Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	1		1	
8-9	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	1		1	
10-11	Технико-тактическая подготовка	2		2	
	Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.	1		1	
12	Теоретические занятия	1	1		
12	Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	1	1		
13-16	Общая физическая подготовка	3		3	
13	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава.	1		1	
14	Упражнения для спины, плеч и рук.				
15	Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.	1		1	
16	Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.	1		1	
17-20	Специальная физическая подготовка	4		4	
17	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером. Выполнение страховки спартнером	1		1	
18	Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь;	1		1	

19	Выполнение страховки на спину, на бок				
20	Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги);	1		1	
21-22	Технико-тактическая подготовка	2		2	
21	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая	1		1	
22	Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное. Учебные схватки на выполнениеизученного удержания.				
23	Теоретические занятия	1	1		
23	Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбысамбо.	1	1		
24-27	Общая физическая подготовка	4		4	
24	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту	1		1	
25	Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».	1		1	
26	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног.	1		1	
27	Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.				
28-31	Специальная физическая подготовка	4		4	
28	Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину сместа на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлениемна две (одну) ноги;	1		1	
29	Падение с приземлением на колени: из стойкипрыжком встать на колени и вернуться в и.п.	1		1	
30	Падение с приземлением на туловище.Падение на бок. Группировки на боку.				
31	Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	1		1	
32-33	Технико-тактическая подготовка	2		2	
32	Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками	1		1	
33	Уходы от удержания со стороны головы кувыркомназад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.				
34	Теоретические занятия	1	1		
	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.	1	1		
35-39	Общая физическая подготовка	5		5	

35	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Кувырки вперед, назад, боком	1		1	
36	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди.	1		1	
37	Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.				
38	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами.	1		1	
39	Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове				
40-43	Специальная физическая подготовка	4		4	
40	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1		1	
41	Упражнения для выведения из равновесия				
42	Упражнения для выведения из равновесия Схватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	1		1	
43	Упражнения для выведения из равновесия				
44-45	Технико-тактическая подготовка	2		2	
44	Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища	1		1	
45	Удержание поперек: обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.				
46	Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)	1		1	Тест по ОФП
47	Теоретические занятия	1	1		
47	Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах. Терминология Самбо. Определение терминов.	1	1		
48-50	Общая физическая подготовка	3		3	
48	Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.	1		1	
49	Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.				
50	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.) Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.	1		1	
51-53	Специальная физическая подготовка	3		3	
51	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).	1		1	
52-53	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, хватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же хватом руки и шеи).	1		1	
	Технико-тактическая подготовка	3		3	
54	Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя хватом шеи и упором предплечьем в	1		1	

	живот. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.				
55	Удержание верхом: с оббивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки	1		1	
56	Удержание верхом: с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.				
57	Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)	1		1	Тест по ОФП
58	Теоретические занятия	1	1		
58	Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство).	1	1		
	Общая физическая подготовка	3		3	
59	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте.	1		1	
60	Прыжки с вращением скакалки вперед, назад сподскоком и без него.				
61	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	1		1	
62-64	Специальная физическая подготовка	3		3	
62	Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).	1		1	
63-64	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).	1		1	
65-67	Технико-тактическая подготовка	3		3	
65	Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		1	
66-67	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.	1		1	
68-69	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	2		2	
68-69	Игры в теснения.	1		1	
	Теоретические занятия	1	1		
70	Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.	1	1		
71-73	Общая физическая подготовка	3		3	
71	Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.	1		1	
72	«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.	1		1	
73	Кувырки вперед, назад, боком.				
74-76	Специальная физическая подготовка	3		3	
74	Специально-подготовительные упражнения с мячом для	1		1	

	техники совершенствования подножек: распрямляяногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).				
75-76	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники зацепастопой: перебрасывание мяча, остановкакатящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.	1		1	
77-79	Технико-тактическая подготовка	3		3	
77	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.	1		1	
78-79	Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.	1		1	
80	Соревновательная практика (подвижныеигры с элементами единоборств)	1		1	заче т
80	Игры «в касания» в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.	1		1	
81-84	Общая физическая подготовка	4		4	
81	Упоры: присев; присев на правой, левую всторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади;	1		1	
82	Упоры: лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.				
83	Перекаты: вперед, назад, влево (вправо),звездный. Кувырки вперед, назад, боком.	1		1	
84	Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.				
85-88	Специальная физическая подготовка	4		4	
85	Упражнения для удержаний. «Выседы» водну и прыжком переход в другую сторону.	1		1	
86	Упражнения для удержаний Упор грудью внабивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		1	
87-88	Все виды переворачивания партнера изположения упора или лежа.				
89-91	Технико-тактическая подготовка	3		3	
89	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,	1		1	
90-91	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием	1		1	
92-94	Соревновательная практика (подвижныеигры с элементами единоборств).	3		3	заче т
92	Игры в блокирующие захваты	1		1	
93-94	Игры в атакующие захваты	1		1	
	Теоретические занятия	1	1		
95	Самбисты – герои Великой Отечественной войны	1	1		
	Общая физическая подготовка	2		2	
96	Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.	1		1	
97	Перекаты в сторону с манекеномв захвате туловища с рукой.				
98-99	Специальная физическая подготовка	2		2	
98-99	Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост	1		1	
	Технико-тактическая подготовка	2		2	
100	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком	1		1	
101	Учебные схватки на выполнении изученных выведений из равновесия.				
102	Сдача контрольных нормативов.				



Согласовано:

Протокол МО учителей
Физической культуры МБОУ СОШ 11
от 30 августа 2021 г. № 1

Руководитель МО

 О.С. Нестеренко

Согласовано:

Заместитель директора по ВР
 Л.И. Размыслова
«  » августа 2021 г.