

Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17 им. П.Ф.Ризеля

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 2023 г. протокол № 1

Председатель _____ Т.Н.Гуськова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тематическая

(тип программы: комплексная/тематическая)

Самбо

(наименование)

4 года

(срок реализации программы)

7-10 лет

(возраст обучающихся)

Алексеев Антон Александрович

(Ф.И.О. учителя, составителя)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «САМБО»

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по курсу внеурочной деятельности «Самбо».

Планируемые личностные результаты

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

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

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

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

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

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

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

Планируемые метапредметные результаты

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

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

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

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

Познавательные универсальные учебные действия.

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

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

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий самбо для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Самбо», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «САМБО»

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ САМБО НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Раздел «Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Таблица распределения часов

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	аудиторные	аудиторные	аудиторные	аудиторные
Теоретическая подготовка	2	2	2	2
ОФП и СФП	11	8	7	5
Технико-тактическая подготовка	12	14	16	17
Участие в соревнованиях	4	6	5	5
Контрольные испытания	4	4	4	5
Всего	33	34	34	34

САМБО 1 класс (33 часа)

Разделы программы	Темы, входящие в данный раздел	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Теоретическая подготовка 2 часа	1. Вводное занятие. ТБ и правила поведения в борцовском зале. Что такое самбо. 3. Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и применять правила гигиены на занятиях.
ОФП и СФП 11 часов	7. Кувырок вперед, кувырок назад 21. Кувырок вперед, переходы с переднего моста. 22. Кувырок через правое и левое плечо. 23. Круговая тренировка. 25. Кувырок через партнера на плечо.	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой

	<p>10. Колесо , рандат, борцовские мосты. 5. Изучение самостраховки при падения на бок , на спину. 13. Самостраховка с одного бока на другой. 17. Силовая тренировка круговым методом. 27. Самостраховка на руки из стойки на коленях, из основной стойки. 28. Самостраховка вперед, назад через партнера.</p>	<p>и вниманием Развивать силу, быстроту, ловкость и выносливость</p>
<p>Технико-тактическая подготовка 12 часов</p>	<p>2. Стойка самбиста и передвижение вперед, назад, вправо, влево. 6. Удержание сбоку, захватывая голову правой или левой рукой, уходы. 9. Удержание поперёк, со стороны правого и левого бока противника, уходы. 11. Борьба на коленях с сопротивлением. 12. Удержание верхом, уходы с удержания. 15. Удержание со стороны головы, уходы. 16. Борьба на коленях с задачей повалить на спину и провести одно из удержаний. 18. Заваливания «противника», стоящего на коленях, захватом сверху. 19. Заваливания «противника», стоящего на коленях, при полном его сопротивлении 24. Освобождение от удержания сбоку при полном сопротивлении «противника» по 1 минуте 26. Освобождение от удержания поперёк при</p>	<p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты</p>

	<p>полном сопротивлении «противника» - 1+ 1 минута</p> <p>29. Обучение броску боковая подсечка.</p>	<p>и уходов от удержаний.</p> <p>Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.</p> <p>Выполнять комбинированные, сложно-координационные упражнения.</p> <p>Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p> <p>Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).</p> <p>Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.</p> <p>Уметь делать выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий</p> <p>Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия, проецировать, добиваться практического результата.</p>
<p>Участие в соревнованиях 4 часов</p>	<p>4. Эстафеты с элементами акробатики.</p> <p>8. Подвижные игры с элементами борьбы.</p> <p>14. командные соревнования с элементами борьбы</p> <p>20. Эстафеты</p>	<p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p> <p>Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.</p> <p>Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.</p> <p>.</p>
<p>Контрольные испытания</p>	<p>30. Зачёт по самостраховке на спину из основной стойки</p>	<p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p>

4 часов	31. Зачёт по самостраховке из основной стойки на правый и левый бока 32. Зачёт по кувырку вперед, назад и кувырку через плечо 33. Зачет по самостраховке через партнера кувырком вперед, назад.	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.
---------	---	--

САМБО (34 часа) 2 класс

Разделы программы	Темы, входящие в данный раздел	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Теоретическая подготовка 2 часа	1. Вводное занятие. ТБ и правила поведения в борцовском зале. Самбисты нашего времени. 2. Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и применять правила гигиены на занятиях.
ОФП и СФП 8 часов	7. Повторение кувырков вперёд, кувырок назад. 21. Страховка вперед, назад с приседа в стойке. 22. Кувырок через плечо, страховка. 25. Кувырок через палку на бок. 5. Изучение падения на бок. 13. Перекаты с одного бока на другой. 17. Падение через палку на бок. 29. Падение на кисти из стойки на коленях, из основной стойки	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием
Технико-тактическая подготовка 14 часов	3. Стойка самбиста и передвижение вперёд, назад, вправо, влево. 6. Боковое удержание, уходы. 9. Удержание поперёк, со стороны правого и	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве

	<p>левого бока противника, уходы.</p> <p>11. Борьба стоящих на коленях с различных положений.</p> <p>12. Удержание со стороны головы, верхом, уходы.</p> <p>15. Обучение броску выхват за ногу.</p> <p>16. Боковая подсечка под одноименную ногу.</p> <p>24. Заваливания «противника», стоящего на коленях, с различных положений.</p> <p>10. переворот за 2 руки , за руку и ногу.</p> <p>19. Заваливания «противника», стоящего на коленях, при полном его сопротивлении</p> <p>18. Освобождение от удержания сбоку при полном сопротивлении «противника» по 1 минуте</p> <p>4. Освобождение от удержания поперёк при полном сопротивлении «противника» - 1+ 1 минута</p> <p>28. Освобождение от удержания со стороны головы при полном сопротивлении «противника» - 1+ 1 минута</p> <p>30. Закрепление боковой подсечки. переворот за 2 руки , за руку и ногу.</p>	<p>обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p> <p>Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.</p> <p>Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.</p> <p>Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках.</p> <p>Выполнять комбинированные, сложно-координационные упражнения.</p> <p>Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p> <p>Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).</p> <p>Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Знать терминологию и демонстрировать различные</p>
--	---	---

		<p>виды удержаний и уходы от них. Уметь делать выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия, проецировать, добиваться практического результата.</p>
<p>Участие в соревнованиях 6 часов</p>	<p>26. Командные соревнования. 8. Эстафеты с элементами борьбы. 23. Соревнования на коленях с элементами борьбы. 14. Круговая система соревнований 20. Эстафеты с элементами самостраховки. 27. День борьбы самбо.</p>	<p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.</p>
<p>Контрольные испытания 4 часов</p>	<p>31. Зачёт самостраховки через партнера. 32. Зачёт по броску боковая подсечка 33. Зачет по трем видам удержания :сбоку, поперек, со стороны головы 34. Зачёт по переворотам за 2 руки , за руку и ногу.</p>	<p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.</p>

САМБО 3 класс (34 часа)

Разделы программы	Темы, входящие в данный раздел	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Теоретическая подготовка 2 часа	1. Вводное занятие. ТБ и правила поведения в борцовском зале. История развития самбо. 2. Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и применять правила гигиены на занятиях.
ОФП и СФП 7 часов	7. Приемы страховки с приседа. 21. Приемы само страховки со стойки. 22. Учикоми. 6. Страховка через партнера. 25. Круговая тренировка . 5. Перевороты с переднего моста на задний. 13. Элементы СФП (перекаты, плечи, таз, подтягивание на прямых руках, криветка).	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы само страховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники само страховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием
Технико-тактическая подготовка 16 часов	3. Стойка самбиста и передвижение вперед, назад, вправо, влево. 10. Боковое обратное удержание. 9. Удержание поперёк, со стороны головы, уходы. 11. Переворот за 2 руки, за руку и ногу, переворот скручиванием. 12. Удержание верхом, уходы, болевой на руку. 15. Болевые приемы с положения бокового удержания.	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы само страховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством

	<p>16. Борьба на коленях с различных положений.</p> <p>17. Обучение броску выхват за разноименную ногу.</p> <p>18. Обучение броску задняя подножка.</p> <p>19. Борьба задняя подножка- з.п.</p> <p>24. Освобождение от удержания сбоку при полном сопротивлении «противника» по 1 минуте</p> <p>4. Освобождение от удержания поперёк при полном сопротивлении «противника» - 1+ 1 минута</p> <p>28. Освобождение от удержания со стороны головы при полном сопротивлении «противника» - 1+ 1 минута</p> <p>29. Самостраховка на кисти рук из стойки на коленях, из основной стойки.</p> <p>30. Болевой прием кувырком вперед.</p> <p>23.Отработка комбинации выхват за ногу- задняя подножка.</p>	<p>имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p> <p>Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.</p> <p>Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.</p> <p>Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.</p> <p>Выполнять комбинированные, сложно-координационные упражнения.</p> <p>Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p> <p>Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).</p> <p>Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.</p> <p>Уметь делать выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий</p> <p>Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия, проецировать, добиваться практического результата.</p>
<p>Участие в соревнованиях</p>	<p>26. Командные соревнования.</p> <p>8. Эстафеты с элементами борьбы.</p>	<p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p>

5 часов	27. Соревнования на коленях с элементами борьбы. 14. Круговая система соревнований 20. Эстафеты с элементами самостраховки.	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.
Контрольные испытания 4 часов	31. Зачёт по страховке и само страховке. 32. Зачёт выполнению броска задняя подножка 33. Зачет выполнению броска выхват за ногу. 34. Зачёт по боковому удержанию с элементами ухода.	Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.

САМБО 4 класс (34 часа)

Разделы программы	Темы, входящие в данный раздел	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Теоретическая подготовка 2 часа	1. Вводное занятие. ТБ и правила поведения в борцовском зале. Правила борьбы самбо. 2. Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и применять правила гигиены на занятиях.
ОФП и СФП 5 часов	7. Приемы страховки через партнера. Приемы само страховки со стойки с приседа. 22. Учикоми, работа на резине, скакалка. 6. Страховка через партнера, стойка на голове и руках.	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы само страховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники само страховки.

	<p>25. Круговая тренировка . 5. Элементы СФП (перекаты, плечи, таз, подтягивание на прямых руках, кривая)</p>	<p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием</p>
<p>Технико-тактическая подготовка 17 часов</p>	<p>3. Стойка самбиста и передвижение вперед, назад, вправо, влево. 16. Перевороты с переднего моста на задний, березка, шпагаты, колесо, рандат. 11. Обучение броску через бедро. 9. Удержание поперёк, со стороны головы, уходы. 4. Поворот за 2 руки, за руку и ногу, поворот скручиванием. 15. Болевые приемы с положения бокового удержания. 21. Болевой прием кувырком назад , вперед. 13. Обучение броску отхват. 12. Удержание верхом, уходы, болевой на руку. 17. Отработка броска выхват за разноименную ногу. 18. Отработка броска задняя подножка. 19. Борьба задняя подножка- з.п. 24. Повторение техники бросков через бедро. 26. Отработка броска отхват. 28. Нарбатывание бросков через бедро 29. Болевой прием кувырком назад вперед. 27. Болевой прием из бокового удержания. .</p>	<p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные, сложно-координационные упражнения. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность строить учебно-познавательную</p>

		<p>деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).</p> <p>Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.</p> <p>Уметь делать выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий</p> <p>Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия, проецировать, добиваться практического результата.</p>
<p>Участие в соревнованиях 5 часов</p>	<p>10. Командные соревнования.</p> <p>8. Эстафеты с элементами борьбы.</p> <p>23. Соревнования на коленях с элементами борьбы.</p> <p>14. Круговая система соревнований</p> <p>20. Эстафеты с элементами самостраховки</p>	<p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p> <p>Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.</p> <p>Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.</p> <p>Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.</p>
<p>Контрольные испытания 5 часов</p>	<p>30. Зачёт по страховке , само страховке.</p> <p>31. Зачёт болевой на руку из положения бокового удержания.</p> <p>32. Зачёт по технике выполнения броска отхват</p> <p>33. Зачет по технике выполнения броска через бедро.</p> <p>34. Болевой прием кувырком вперед, назад.</p>	<p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p> <p>Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.</p> <p>Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.</p> <p>Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.</p>

Согласовано
заместитель директора по ВР

2023 года

Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17 им. П.Ф. Ризеля

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по курсу внеурочной деятельности «Самбо»

Класс 1-4

Учитель Алексеев Антон Александрович

**Календарно- тематическое планирование кружка Самбо
1 класс**

№п/п	Тема занятия			
		Всего часов	план	факт
1	Вводное занятие. ТБ и правила поведения в борцовском зале. Что такое самбо.	1		
2	Стойка самбиста и передвижение вперёд, назад, вправо, влево	1		
3	Стойка самбиста и передвижение вперёд, назад, вправо, влево.	1		
4	Эстафеты с элементами акробатики.	1		
5	Изучение самостраховки при падения на бок , на спину.	1		
6	Удержание сбоку, захватывая голову правой или левой рукой, уходы.	1		
7	Кувырок вперёд, кувырок назад	1		
8	Подвижные игры с элементами борьбы.	1		
9	Удержание поперёк, со стороны правого и левого бока противника, уходы.	1		
10	Колесо , рандат, борцовские мосты.	1		
11	Борьба на коленях с сопротивлением.	1		
12	Удержание верхом, уходы с удержания.	1		
13	Самостраховка с одного бока на другой.	1		
14	Командные соревнования с элементами борьбы	1		
15	Удержание со стороны головы, уходы.	1		
16	Борьба на коленях с задачей повалить на спину и провести одно из удержаний.	1		

17	Силовая тренировка круговым методом	1		
18	Заваливания «противника», стоящего на коленях, захватом сверху.	1		
19	Заваливания «противника», стоящего на коленях, при полном его сопротивлении	1		
20	Эстафеты	1		
21	Кувырок вперёд, переходы с переднего моста.	1		
22	Кувырок через правое и левое плечо.	1		
23	Круговая тренировка.	1		
24	Освобождение от удержания сбоку при полном сопротивлении «противника» по 1 минуте	1		
25	Кувырок через партнера на плечо.	1		
26	Освобождение от удержания поперёк при полном сопротивлении «противника» -1+ 1 минута	1		
27	Самостраховка на руки из стойки на коленях, из основной стойки.	1		
28	Самостраховка вперед, назад через партнера.	1		
29	Обучение броску боковая подсечка.	1		
30	Зачёт по самостраховке на спину из основной стойки	1		
31	Зачёт по самостраховке из основной стойки на правый и левый бока	1		
32	Зачёт по кувырку вперед, назад и кувырку через плечо	1		
33	Зачет по самостраховке через партнера кувырком вперед, назад	1		
	ИТОГО	33		

**Календарно- тематическое планирование кружка Самбо
2 класс**

№п/п	Тема занятия			
		Всего часов	план	факт
1	Вводное занятие. ТБ и правила поведения в борцовском зале. Самбисты нашего времени.	1		
2	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание.	1		
3	Стойка самбиста и передвижение вперёд, назад, вправо, влево.			
4	Освобождение от удержания поперёк при полном сопротивлении «противника» -1+ 1 минута	1		
5	Изучение падения на бок.	1		
6	Боковое удержание, уходы.	1		
7	Повторение кувырков вперёд, кувырок назад.	1		
8	Эстафеты с элементами борьбы.	1		
9	Удержание поперёк, со стороны правого и левого бока противника, уходы.	1		
10	Переворот за 2 руки , за руку и ногу.	1		
11	Борьба стоящих на коленях с различных положений.	1		
12	Удержание со стороны головы, верхом, уходы.	1		
13	Перекаты с одного бока на другой.	1		
14	Круговая система соревнований.	1		
15	Обучение броску выхват за ногу.	1		
16	Боковая подсечка под одноименную ногу.	1		

17	Падение через палку на бок.	1		
18	Освобождение от удержания сбоку при полном сопротивлении «противника» по 1 мин.	1		
19	Заваливания «противника», стоящего на коленях, при полном его сопротивлении	1		
20	Эстафеты с элементами самостраховки.	1		
21	Страховка вперед , назад с приседа в стойке.	1		
22	Кувырок через плечо, страховка.	1		
23	Соревнования на коленях с элементами борьбы.	1		
24	Заваливания «противника», стоящего на коленях, с различных положений.	1		
25	Кувырок через палку на бок.	1		
26	Командные соревнования.	1		
27	День борьбы самбо.	1		
28	Освобождение от удержания со стороны головы при полном сопротивлении «противника» -1+ 1 минута	1		
29	Падение на кисти из стойки на коленях, из основной стойки	1		
30	Закрепление боковой подсечки, переворот за 2 руки , за руку и ногу.	1		
31	Зачёт самостраховки через партнера.	1		
32	Зачёт по броску боковая подсечка	1		
33	Зачет по трем видам удержания :сбоку, поперек, со стороны головы	1		
34	Зачёт по переворотам за 2 руки , за руку и ногу.	1		
	ИТОГО	34		

**Календарно- тематическое планирование кружка Самбо
3 класс**

№п/п	Тема занятия			
		Всего часов	план	факт
1	Вводное занятие. ТБ и правила поведения в борцовском зале. История развития самбо.	1		
2	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание.	1		
3	Стойка самбиста и передвижение вперёд, назад, вправо, влево.	1		
4	Освобождение от удержания поперёк при полном сопротивлении	1		
5	Перевороты с переднего моста на задний.	1		
6	Страховка через партнера.	1		
7	Приемы страховки с приседа.	1		
8	Эстафеты с элементами борьбы.	1		
9	Удержание поперёк, со стороны головы, уходы.	1		
10	Боковое обратное удержание.	1		
11	Переворот за 2 руки, за руку и ногу, переворот скручиванием.	1		
12	Удержание верхом, уходы, болевой на руку.	1		
13	Элементы СФП (перекаты, плечи, таз, подтягивание на прямых руках, криветка).	1		
14	Круговая система соревнований	1		
15	Болевые приемы с положения бокового удержания.	1		
16	Борьба на коленях с различных положений.	1		
17	Обучение броску выхват за разноименную ногу.	1		

18	Обучение броску задняя подножка.	1		
19	Борьба задняя подножка- з.п.	1		
20	Эстафеты с элементами самостраховки.	1		
21	Приемы самостраховки со стойки.	1		
22	Учиками.	1		
23	Отработка комбинации выхват за ногу- задняя подножка.	1		
24	Освобождение от удержания сбоку при полном сопротивлении «противника	1		
25	Круговая тренировка .	1		
26	Командные соревнования.	1		
27	Соревнования на коленях с элементами борьбы.	1		
28	Освобождение от удержания со стороны головы при полном сопротивлени	1		
29	Самостраховка на кисти рук из стойки на коленях, из основной стойки	1		
30	Болевой прием кувырком вперед.	1		
31	Зачёт по страховке и самостраховке.	1		
32	Зачёт выполнению броска задняя подножка	1		
33	Зачет выполнению броска выхват за ногу.	1		
34	Зачёт по боковому удержанию с элементами ухода.	1		
	ИТОГО	34		

**Календарно- тематическое планирование кружка Самбо
4 класс**

№п/п	Тема занятия			
		Всего часов	план	факт
1	Вводное занятие. ТБ и правила поведения в борцовском зале. Правила борьбы самбо.	1		
2	.Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание.	1		
3	Стойка самбиста и передвижение вперёд, назад, вправо, влево.	1		
4	Переворот за 2 руки, за руку и ногу, переворот скручиванием.	1		
5	Элементы СФП (перекаты, плечи, таз, подтягивание на прямых руках, криветка	1		
6	Страховка через партнера, стойка на голове и руках	1		
7	Приемы страховки через партнера. Приемы самостраховки со стойки с приседа.	1		
8	Эстафеты с элементами борьбы.	1		
9	Удержание поперёк, со стороны головы, уходы.	1		
10	Командные соревнования.	1		
11	Обучение броску через бедро.	1		
12	Удержание верхом, уходы, болевой на руку.	1		
13	Обучение броску отхват.	1		
14	Круговая система соревнований	1		
15	Болевые приемы с положения бокового удержания.	1		
16	Перевороты с переднего моста на задний, березка, шпагаты, колесо, рандат.	1		

17	Отработка броска выхват за разноименную ногу.	1		
18	Отработка броска задняя подножка.	1		
19	Борьба задняя подножка- з.п.	1		
20	Эстафеты с элементами самостраховки	1		
21	Болевой прием кувырком назад , вперед.	1		
22	Учиками, работа на резине, скакалка.	1		
23	Соревнования на коленях с элементами борьбы.	1		
24	Повторение техники бросок через бедро.	1		
25	Круговая тренировка .	1		
26	Отработка броска отхват.	1		
27	Болевой прием из бокового удержания.	1		
28	Нарабатывание бросок через бедро	1		
29	Болевой прием кувырком назад вперед.	1		
30	Зачёт по страховке , самостраховке.	1		
31	Зачёт болевой на руку из положения бокового удержания.	1		
32	Зачёт по технике выполнения броска отхват	1		
33	Зачет по технике выполнения броска через бедро.	1		
34	Болевой прием кувырком вперед, назад.	1		
	ИТОГО	34		

