

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края

Муниципальное образование Новокубанский район в лице
администрации муниципального образования Новокубанский район
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
гимназия №2 им. И.С. Колесникова г. Новокубанска
муниципального образования Новокубанский район

РАССМОТРЕНО

На методическом
объединении учителей
физической культуры
МОБУГ №2
им. И.С. Колесникова
г. Новокубанска
Руководитель
М.О. Синельников
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по научно-
методической работе
МОБУГ №2
им. И.С. Колесникова
г. Новокубанска
Е. В. Бондаренко
30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУГ №2
им. И.С. Колесникова
г. Новокубанска
Д.Д. Еремеев
Приказ № 274 от
31.08.2023г.



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тип программы: по конкретным видам внеурочной деятельности (кружок)

«Самбо»

для обучающихся 5 класса

г. Новокубанск 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Самбо в школу» для основного общего образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом федеральной основной образовательной программы основного общего образования также федеральной рабочей программы воспитания.

1. Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Самбо в школу»

5 класс

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека.

Тема 2. Краткий обзор развития самбо. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

Тема 3. Общие понятия о гигиене. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

Тема 4. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой самбо. Понятие о травмах и их причинах.

Тема 5. Общая физическая подготовка. Теория. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

Практика. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.

Подвижные игры. Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Упражнения для развития основных физических качеств. Сила: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота: легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места. гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера. Гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость: легкая атлетика – челночный бег 3×10 м., гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, вдвоем), боковой переворот, подъем разгибом, спортивные игры – футбол, хоккей, регби. подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты

Тема 6. Специальная физическая подготовка.

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Практика.

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через

палку на бок, стоя к ней спиной, лицом падение на спину кувырком в воздухе падение кувырком вперед, падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

Упражнения на «борцовском мосту» перевороты на мосту, вставание с моста в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения; вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера; движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы; забегание на мосту с помощью и без помощи партнера; уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Парные упражнения: кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклон, ходьба и бег с партнером.

Тема 7. Техничко-тактическая подготовка.

Основы техники

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Борьба стоя (броски). Задняя подножка. Задняя подножка с колена. Задняя подножка с падением. Задняя подножка под две ноги. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Боковая подсечка в темп шагов. Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено.

Зацеп изнутри. Зацеп стопой. Зацеп голенью и стопой (обвив). Обхват. Обхват с захватом ноги снаружи. Обхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов. Выведение из равновесия с захватом рукавов. Подбив голенью. Вертушка. Подхват. **Борьба лёжа (переворачивание).** Заваливание. Удержание. Удержание сбоку. Удержание сбоку без захвата шеи. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча. Удержание поперек. Удержание со стороны головы и захватом рук. Удержание со стороны ног. Удержание верхом. Удержание поперек с захватом головы. Удержание со стороны головы и пояса. Удержание со стороны ног с захватом из-под рук. Освобождения (уходя) от удержаний.

Тактическая подготовка

Игры в касания. Игры в касании проводятся в виде кратчайшего (10-15с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площадке ковра. Побеждает тот, кто раньше коснётся обусловленной части тела соперника. Игры в касании формируют навыки активного, атакующего стиля нападения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования различных направлениях. Число игр зависит от:

- разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- используемых вариантов касания;
- различий в заданиях, стоящих перед партнёром.

3 группы игр с касанием:

1-го порядка – партнёры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнёров;

3-го порядка – касание осуществляется двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременной в разных местах.

Тема 8. Участие в соревнованиях. Внутригрупповые соревнования

Тема 9. Выполнение контрольных нормативов. Зачет.

6 класс (34 часа)

История возникновения и развития самбо в России. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.

Развитие и совершенствование основных физических качеств. Упражнения для развития силы партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. *Техника борьбы лёжа.* Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.

Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Простейшие способы самообороны. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

Форма организации: секция

2. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Самбо в школу»

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения программы учебного курса основного общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1) гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных

нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в самоуправлении в образовательной организации;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

2) патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

3) духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4) эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в Интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6) трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, населенного пункта, родного края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, и потребностей.

7) экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

9) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся взаимодействовать в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач

(далее – оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер, оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

В результате изучения учебного курса на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия. Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефицит информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- проводить выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формулировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимости объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе исследования (эксперимента);
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

– **Работа с информацией:**

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Коммуникативные универсальные учебные действия **Общение:**

- воспринимать и формулировать суждения, выразить эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

Регулятивные универсальные учебные действия **Совместная деятельность**

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- обобщать мнения нескольких человек, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение

результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Самоорганизация

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- проводить выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать оценку ситуации и предлагать план её изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций.

Принимать себя и других

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать своё право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

Предметные результаты.

Обучающийся получит следующие предметные результаты:

- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей,

оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

-владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их

использование в игровой и соревновательной деятельности;

-умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на изучение каждой темы, и возможность использования по каждой теме электронных ресурсов
5 класс (34 часа)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
Тема 1. Физическая культура и спорт в России. (1 ч.)				
1.	Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека.	1	https://znanio.ru/media/pla n-konspekty-sambo-v-shkolu-5-klass-2650451	Теоретическое занятие
Тема 2. Краткий обзор развития самбо. (1 ч.)				
2.	Краткий обзор развития борьбы самбо. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.	1	https://znanio.ru/media/pla n-konspekty-sambo-v-shkolu-5-klass-2650451	Теоретическое занятие
Тема 3. Общие понятия о гигиене. (1 ч.)				
3.	Гигиена одежды и обуви.	1	https://znanio.ru/media/pla n-konspekty-sambo-v-shkolu-5-klass-2650451	Теоретическое занятие
	Тема 4. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. (1 ч.)			
4.	Правила техники безопасности при занятиях борьбой самбо. Понятие о травмах и их причинах.	1	https://znanio.ru/media/pla n-konspekty-sambo-v-shkolu-5-klass-2650451	Теоретическое занятие
Тема 5. Общая физическая подготовка. (10 ч.)				

5.	Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков	1	https://sambonsk.ru/	Спортивно-оздоровительное занятие		
6.	Простейшие акробатические элементы	1		Спортивно-оздоровительное занятие		
7.	Кувырок вперёд. Кувырок назад.	1		Спортивно-оздоровительное занятие		
8.	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1		Спортивно-оздоровительное занятие		
9.	Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Колесо.	1				
10.	Бег 10м., 20м., 30м.	1				
11.	Упражнения на гимнастической стенке.	1				
12.	Упражнения для формирования осанки.	1				
13.	Прыжки в длину с места.	1				
14.	Челночный бег 3X10 м.	1				
Тема 6. Специальная физическая подготовка. (6 ч.)						
15.	Страховка и самоконтроль при падениях. Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка.				https://sambonsk.ru/	Тренировочное занятие
16.	Падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка.	1				Тренировочное занятие
17.	Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка.	1			Тренировочное занятие	

18.	Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом. Падение на спину кувырком в воздухе.	1		Тренировочное занятие
19.	Упражнения на «борцовском мосту»	1		Тренировочное занятие
20.	Парные упражнения.	1		Тренировочное занятие
Тема 7. Техничко-тактическая подготовка. (12 ч.)				
21.	Задняя подножка. Задняя подножка с колена.	1	https://sambonsk.ru/	Тренировочное занятие
22.	Задняя подножка с падением. Задняя подножка под две ноги.	1		Тренировочное занятие
23.	Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Боковая подсечка в темп шагов.	1		Тренировочное занятие
24.	Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением.	1		Тренировочное занятие
25.	Зацеп изнутри. Зацеп стопой.	1		Тренировочное занятие
26.	Обхват с захватом ноги снаружи. Обхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.	1		Тренировочное занятие
27.	Заваливание. Удержание	1		Тренировочное занятие
28.	Удержание сбоку. Удержание сбоку без захвата шеи.	1		Тренировочное занятие
29.	Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча.	1		Тренировочное занятие
30.	Удержание со стороны ног. Удержание верхом.	1		Тренировочное занятие
31.	Удержание поперек с захватом головы. Удержание со стороны головы и пояса.	1		Тренировочное занятие
32.	Игры в касания.	1		Соревнование
Тема 8. Участие в соревнованиях. (1ч.)				
33.	Внутригрупповые соревнования.	1	https://sambonsk.ru/	Соревнование
Тема 9. Выполнение контрольных нормативов. (1 ч.)				
34.	Зачёт	1	https://sambonsk.ru/	Зачет

6 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1.	История возникновения и развития самбо в России.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/	Беседа
2.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо.	1		Беседа
3.	Гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/	Беседа
4.	Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/	Специально–подготовительные упражнения
5.	Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/	Специально – подготовительные упражнения
6.	Прыжки в длину, в высоту и через препятствие.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/	Практика
7.	Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат.			Упражнения с партнёрами
8.	Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/	Специально – подготовительные упражнения
9.	Кувырок вперёд.	1		Специально – подготовительные упражнения
10.	Кувырок назад.	1		Специально – подготовительные упражнения
11.	Кувырок через препятствие в длину и в высоту.	1		Специально – подготовительные упражнения
12.	Стойка на лопатках.	1		Специально – подготовительные упражнения
13.	Гимнастический мост. Колесо.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/	Специально – подготовительные упражнения
14.	Дистанция. Захваты.	1		Специально – подготовительные упражнения
15.	Стойки и передвижения.	1		Упражнения
16.	Запрещённые приёмы и действия.	1		Специально – подготовительные

				упражнения
17.	Боковая подножка.	1		Упражнения с партнёрами
18.	Выведения из равновесия.	1		Упражнения с партнёрами
19.	Подсечки: передняя, боковая, задняя.	1		Упражнения с партнёрами
20.	Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	1		Упражнения с партнёрами
21.	Переворачивания. Удержания.	1		Упражнения с партнёрами
22.	Запрещённые приёмы и действия.	1		Упражнения с партнёрами
23.	Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя.	1		Упражнения с партнёрами
24.	Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.	1	https://sambo.ru/	Упражнения с партнёрами
25.	Защита от захватов, обхватов и удушений.	1		Упражнения с партнёрами
26.	Задержание и сопровождение загибом руки.	1		Упражнения с партнёрами
27.	Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.	1	https://sambo.ru/	Упражнения с партнёрами
28.	Простейшие способы самообороны.	1		Упражнения с партнёрами
29.	Простейшие формы борьбы.	1		Учебные схватки
30.	Игры с элементами футбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262	Игра
31.	Игры с элементами баскетбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/	Игра
32.	Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.	1		Эстафета
33.	Показательные соревнования в подгруппах.	1		Показательные выступления
34.	Зачёт	1		Зачёт
	Итого по программе	3 4		