

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 17 имени А.А.Герасимова

Рассмотрена  
На заседании ПК  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2023 г.

Согласована  
Серебрякова С.В  
На заседании научно-методического совета  
протокол № 1  
от «30 » августа 2023 г.

Утверждена  
Приказ по школе № 01-02/150-2  
от 01.09.2023 г.

Директор \_\_\_\_\_ С. В.

Рабочая программа внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
« Мир самбо»  
(1-4 класс)

Разработчик программы  
Учитель физической культуры  
Антропов Игорь Семенович

Рыбинск 2023

Данная рабочая программа разработана учителем физической культуры Антроповым И.С. в соответствии: - с Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. N273 ФЗ ст.12,ст.13,ст.28 - с Положением о рабочей программе и календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности, формируемой в соответствии с требованием ФГОС начального, основного общего образования МБОУ СОШ №8 ст. Копанской - письмом ДОН КК от 09.11.2011 № 47-17958/11-14 «О методических рекомендациях по реализации внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях» - Внеурочной деятельностью школьников. Методический конструктор. Д.В. Григорьев. А.В. Степанов, М.: Просвещение, 2013г (Стандарты второго поколения)

Рабочая программа курса самбо составлена на основе авторской программы : Табаков С.Е. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, руководитель научно методической комиссии ОФ-СОО «Всероссийская федерация Самбо», исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС).

Работа по данной программе предполагает проведение мини-походов – экскурсий, игр – путешествий, спортивных конкурсов и состязаний на местности. Согласно учебному плану МОУ СОШ №17 имени А.А. Герасимова всего на изучение курса «Самбо» в начальной школе выделяется 135 часов, из в 1 классе – 33 ч; во 2 классе - 34 ч; в 3 классе -34 ч, в 4 классе - 34 ч.

С целью эффективного введения и реализации стандартов нового поколения в соответствии с требованиями Закона «Об образовании в РФ», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы формирования универсальных учебных действий в соответствии с программой развития воспитательной системы школы разработана комплексная программа по спортивно-оздоровительному направлению « Мир самбо», предполагающая последовательный переход от воспитательных результатов первого уровня к результатам третьего уровня, ориентированная на учащихся 1-4 классов.

Программа рассчитана на 135 часов и предполагает как равномерное распределение этих часов по неделям и проведение еженедельных внеучебных занятий с учащимися, так и возможность организовывать занятия крупными блоками – интенсивами.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение Цель Программы «Мир самбо» – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **1 класс**

#### **2.1. Личностные результаты** историю развития, традиции национального вида спорта самбо;

- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

#### **2.2. Метапредметные результаты**

**регулятивные**• базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;

- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;:
- личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
  
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

**познавательные**• основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; самостоятельное выполнение требований

- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;

Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии, учиться использовать знако-символические средства представления информации, использовать различные способы поиска информации на заданную на кружке тему, собирать и обрабатывать материал, учиться его передавать окружающим разными способами, овладевать логическими действиями, устанавливать аналогии, строить рассуждения, овладевать новыми понятиями, овладевать начальными сведениями об изучаемом объекте (самбо), учиться работать в информационной среде по поиску данных изучаемого объекта.

**Коммуникативные:** качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;

- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приемы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:
- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;

## 2 класс

**2.1. Личностные результаты** историю развития, традиции национального вида спорта самбо;

- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

## **2.2. Метапредметные результаты**

**регулятивные:** • базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;

- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;:

личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни; • владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;

- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);

- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

**познавательные:** основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; самостоятельное выполнение требований

- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;

Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии, учиться использовать знако-символические средства представления информации, использовать различные способы поиска информации на заданную на кружке тему, собирать и обрабатывать материал, учиться его передавать окружающим разными способами, овладевать логическими действиями, устанавливать аналогии, строить рассуждения, овладевать новыми понятиями, овладевать начальными сведениями об изучаемом объекте (самбо), учиться работать в информационной среде по поиску данных изучаемого объекта.

**коммуникативные:** качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;

- показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приемы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:
- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;

### 3 класс

**2.1. Личностные результаты** историю развития, традиции национального вида спорта самбо;

- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

**2.2. Метапредметные результаты**

**регулятивные:** • базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;

- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;•
- личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

**познавательные:** : основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; самостоятельное выполнение требований

- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;

Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии, учиться использовать знако-символические средства представления информации, использовать различные способы поиска информации на заданную на кружке тему, собирать и обрабатывать материал, учиться его передавать окружающим разными способами, овладевать логическими действиями, устанавливать аналогии, строить рассуждения, овладевать новыми понятиями, овладевать начальными сведениями об изучаемом объекте (самбо), учиться работать в информационной среде по поиску данных изучаемого объекта.

**коммуникативные:** качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;

- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приемы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:
- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;

## 4 класс

**2.1. Личностные результаты** историю развития, традиции национального вида спорта самбо;

- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;

- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

## 2.2. Метапредметные результаты

**регулятивные:** базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;

- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;:

личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни; • владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;

- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);

- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

**познавательные:** основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; самостоятельное выполнение требований

- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;

Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии, учиться использовать знако-символические средства представления информации, использовать различные способы поиска информации на заданную на кружке тему, собирать и обрабатывать материал, учиться его передавать окружающим разными способами, овладевать логическими действиями, устанавливать аналогии, строить рассуждения, овладевать новыми понятиями, овладевать начальными сведениями об изучаемом объекте (самбо), учиться работать в информационной среде по поиску данных изучаемого объекта.

- **коммуникативные:** качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приемы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:
- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **1 класс**

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

**1. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях самбо. (2 ч)** Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия

в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. . (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

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

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

**1.3 Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.(1 ч)** Спортивная борьба. Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение 9 для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания. (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

### **1. 4 Система упражнений Самбо. Термины Самбо. (1 ч)**

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

**2. Практические занятия. (26 ч)** Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. (Формы организации : практическая, разминка, тренировка. Основные виды деятельности: слушание учителя, выполнения техники упражнений показ приёмов.)

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

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

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

**2.2.Специальная физическая подготовка.(9ч )** Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него). (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа . Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

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

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

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

(Формы организации: тестирование разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, выполнения техники упражнений, соревнования.).

### **3.1. Сдача контрольных нормативов**

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

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

## **2 класс**

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

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

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

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

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

**3. Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.(1 ч)** Спортивная борьба. Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение 9 для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания. (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

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

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

(маскировка), нападение, защита и контр нападении. (Формы организации : практическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ приёмов объяснение.)

**Практические занятия. (27 ч)** Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Обще развивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.. **5. Общая физическая подготовка. (8 ч)**

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

**6. Специальная физическая подготовка. (9ч )** Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него). (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа . Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

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

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

**Контрольные нормативы. ( 2 ч )** прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки). Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года). Перед тестированием проводится разминка. Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение

осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток. б) Челночный бег 3 \* 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам.

(Формы организации: тестирование разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, выполнения техники упражнений)

### **8. Сдача контрольных нормативов**

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

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

### **3 класс**

**Теоретические занятия. (5 ч)** Врачебный контроль и самоконтроль. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и

обязанности участников соревнований. Характеристика тренажеров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях. (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ объяснение). . **1. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях самбо. (2 ч)** Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажерах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. . (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

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

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

**3. Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.(1 ч)** Спортивная борьба. Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение 9

для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания. (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

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

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

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

направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Об

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

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

**6.Специальная физическая подготовка.(9ч )** Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковриком (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него). (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа . Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

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

голову и перекатом в сторону. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги,

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

щеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. (Формы организации: практическая, тренировка. Основные виды деятельности: слушание учителя, показ приёмов борьбы , самостоятельная работа).

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

## **8. Сдача контрольных нормативов**

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

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

#### **4 класс**

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

**1. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях самбо. (2 ч)** Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника

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

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

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

**3. Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.(1 ч)** Спортивная борьба. Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение 9 для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания. (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

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

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

**Практические занятия . (27 ч)** Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. . (Формы организации : практическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ приёмов объяснение.)

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

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

**6.Специальная физическая подготовка.(9ч )** Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него). (Формы организации : практическая, разминка, самостоятельная работа . Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

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

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

**Контрольные нормативы.(2ч)** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. . (Формы организации: тестирование разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, выполнения техники упражнений).

#### **8. Сдача контрольных нормативов**

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

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

#### **4. Тематическое планирования 1 класс**

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

**1. Теоретические занятия. (5 ч)**

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

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

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

#### 4. Тематическое планирования 2 класс

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

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

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

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

#### 4. Тематическое планирования 3 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
<b>1. Теоретические занятия. (5 ч)</b>					
1. 1	<b>Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях самбо.</b>	2	2		основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах; <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;</li> </ul>

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

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

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

#### 4. Тематическое планирования 4 класс

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

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

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

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