

управление образование администрации Юргинского муниципального округа
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа"
Юргинского муниципального округа

Принята на заседании Педагогического
совета МБУ ДО "ДЮСШ" ЮМО



Протокол № 04
от 12 августа 2023 г

Рабочая программа внеурочной деятельности
по конкретным видам внеурочной деятельности
Кружок "Самбо"
(1-4 классы)
на 2023-2027 учебный год

Разработчик : Стрелов Дмитрий Иванович,
тренер-преподаватель

Юргинский муниципальный округ, 2023

Данная рабочая программа разработана тренером-преподавателем Стреловым Д.И. в соответствии:

- с Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. N273 ФЗ ст.12,ст.13,ст.28
- 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. Изучение курса «Самбо» в начальной школе выделяется 135 часов, 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 в соответствии с программой развития воспитательной системы школы разработана комплексная программа по спортивно-оздоровительному направлению «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 «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;
- * 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 приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- * организованности и дисциплинированности;
- * самообладания и самоконтроля;
- * этического поведения спортсмена - самбиста.

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 система.

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 приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные

выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена - самбиста;

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 приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:
- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена - самбиста;

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 приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:
- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена - самбиста.

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

1. 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. Запрещённые действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах

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

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 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 скрытие 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 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).

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 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).

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

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

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

2.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. Обще развивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

2.1. 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.)

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 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.)

2.3. 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.)

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)

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.)

3 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 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).

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

2 Практические занятия

2.1.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.)

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. 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.) 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).

3Контрольные 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)

3.1Сдача 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.)

4 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, показ объяснение.)

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

2 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.)

2.1.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.)

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.(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).

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.)

4. Тематическое планирования 1 класс

1.Теоретические занятия. (5 ч)					
1. 1	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях самбо.	2	2		<p>основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; • базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах • основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах; соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения
1.2.	Общие понятия о гигиене.	1	1		<ul style="list-style-type: none"> • в самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни; • владение техниками восстановления работоспособности различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;

1.3.	Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо	1	1	историю развития, традиции национального вида спорта самбо; основные гигиенические требования на занятиях самбо;
------	---	---	---	---

1.4.	Система упражнений Самбо. Термины Самбо	1	1	<ul style="list-style-type: none"> • качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой; • показывать и объяснять технику страховки и само страховки; • взаимодействовать с партнером; специальную базовую терминологию самбо <ul style="list-style-type: none"> • применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности; • презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками: • организованности и дисциплинированности; • самообладания и самоконтроля;
------	--	---	---	--

2. Практические занятия 26

2.1	Общая физическая подготовка.	7	7		<p>ведения здорового и безопасного образа жизни; формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
-----	-------------------------------------	---	---	--	---

2.2	Специальная физическая подготовка.	9	9		<p>готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность к самоанализу действий и проецированию результативности; • самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
-----	---	---	---	--	---

2.3	Технико-тактическая подготовка.	10	10		<p>готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность к самоанализу действий и проецированию результативности; • самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
-----	--	----	----	--	---

3. Контрольные нормативы 2ч

3.1	Сдача контрольных нормативов.	1	1		<ul style="list-style-type: none"> • идентификация себя как гражданина собственной страны - России; самообладания и самоконтроля
3.2	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	1	1		<p>готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации
	всего :	33			

4. Тематическое планирования 2 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудио рные	Внеауди торные	
1. Теоретические занятия. (5 ч)					
1. 1	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях самбо.	2	2		<p>основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; • базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах • основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах; соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения

1.2.	Общие понятия о гигиене.	1	1		<ul style="list-style-type: none"> • в самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни; • владение техниками восстановления работоспособности различных режимах физической
					и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
1.3.	Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо	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"> • основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

1.4.	Система упражнений Самбо. Термины Самбо	1		1	<ul style="list-style-type: none"> • качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой; • показывать и объяснять технику страховки и само страховки; • взаимодействовать с партнером; специальную базовую терминологию самбо <ul style="list-style-type: none"> • применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности; • презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками: • организованности и дисциплинированности; • самообладания и самоконтроля;
2. Практические занятия 27					
2.1	Общая физическая подготовка.	8	8		<p>ведения здорового и безопасного образа жизни; формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;

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

	всего:	34			
--	---------------	----	--	--	--

Тематическое планирования 3 класс

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

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

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

1.4.	Система упражнений Самбо. Термины Самбо	1		1	<ul style="list-style-type: none"> • качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой; • показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
2.3	Технико-тактическая подготовка.	10	¹⁰		<p>ГОТОВНОСТЬ К СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ, ВЗАИМОПОМОЩИ И ВЗАИМОПОДДЕРЖКЕ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ГОТОВНОСТЬ К САМОАНАЛИЗУ ДЕЙСТВИЙ И ПРОЕЦИРОВАНИЮ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ;
3. Контрольные нормативы 2ч					
3.1	. Сдача контрольных нормативов.	1	1		<ul style="list-style-type: none"> • идентификация себя как гражданина собственной страны - России; самообладания и самоконтроля
3.2	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	1	1		<p>готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации
	всего:	34			

Тематическое планирования 4 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1. Теоретические занятия. (5 ч)					
1. 1	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях самбо.	2	2		<p>основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; • базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах • основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах; соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения

1.2.	Общие понятия о гигиене.	1	1		<ul style="list-style-type: none"> • в самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни; • владение техниками восстановления работоспособности различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
1.3.	Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо	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"> • основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

1.4.	Система упражнений Самбо. Термины Самбо	1			<ul style="list-style-type: none"> • качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой; • показывать и объяснять технику страховки и само страховки; • взаимодействовать с партнером; специальную базовую терминологию самбо <ul style="list-style-type: none"> • применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности; • презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками: • организованности и дисциплинированности; • самообладания и самоконтроля;
2 . Практические занятия 27					
2.1	Общая физическая подготовка.	8	8		<p>ведения здорового и безопасного образа жизни; формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование
2.2	Специальная физическая подготовка.	9	9		<p>готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность к самоанализу действий и
2.3	Технико-тактическая подготовка.	10	10		<p>готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность к самоанализу действий и

3. Контрольные нормативы 2ч

3.1	Сдача контрольных нормативов.	1	1		<ul style="list-style-type: none">• идентификация себя как гражданина собственной страны - России; самообладания и самоконтроля
3.2	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	1	1		готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене <ul style="list-style-type: none">• готовность к службе в Вооруженных силах
					Российской Федерации
	всего:	34			