

Краснодарский край, Кавказский район, п. Степной  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №10 имени В. Ф. Маргелова поселка Степной  
муниципального образования Кавказский район



УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 30.08.2022 года протокол № 1

председатель  Вежлуква И. Ф.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самбо

(указать учебный предмет, курс)

кружок

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

физическое

направление внеурочной деятельности

срок реализации программы 5 лет

(срок реализации программы)

возраст учащихся 11-15 лет

(возраст обучающихся)

Учитель Чеботарь Валентина Ивановна

Данная рабочая программа «Самбо» составлена в соответствии с требованиями ФГОС и на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования, с учётом образовательного процесса школы и реализуется в соответствии с моделью внеурочной деятельности школы.

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ 5-9 кл.

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

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

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно - поисковых систем.

#### *Коммуникативные универсальные учебные действия.*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту в гимнастике и самбо;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта (самбо);
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится**

*Раздел «Самбо (введение)».*

Демонстрировать и применять специально-подготовительные упражнения Самбо.

Выполнять приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.

Демонстрировать упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.

Использовать упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Выполнять приёмы в положении лёжа, удержание: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.

Применять варианты уходов от удержаний.

Уметь применять учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Применять упражнения для подготовки к броскам.

Выводить из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия - анализировать технику физических упражнений.

Технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.

- варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия, характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки, контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях.

демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки выполнять технику самостраховки с учётом требований её безопасности.

- выполнять заднюю подножку, переднюю подножку, боковую подсечку, специально подготовительные упражнения для бросков, зацепов, подхватов, бросков через голову, бросков через спину.

- выполнять приемы самбо в положении лежа

демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия. анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств

### **Выпускник получит возможность научиться;**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

*выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

##### 5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- характеризовать историю зарождения самбо в России
- соблюдать технику безопасности на занятиях
- выполнять приемы самостраховки
- демонстрировать специально-подготовительные упражнения для бросков, зацепов, подхватов, бросков через голову, через бедро
- владеть технической подготовкой (выведение из равновесия толчком)
- выполнять приемы самбо в положении лежа (зацеп голенью изнутри)
- выполнять тренировочную схватку по заданию

##### 6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать историю зарождения самбо
- соблюдать технику безопасности на занятиях
- выполнять приемы самостраховки
- демонстрировать специально-подготовительные упражнения для бросков, зацепов, подхватов, бросков через голову, через бедро
- владеть технической подготовкой (выведение из равновесия толчком)
- выполнять приемы самбо в положении лежа (зацеп голенью изнутри)
- выполнять тренировочную схватку по заданию

##### 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ развития физической культуры и спорта в России
- соблюдать технику безопасности на занятиях
- выполнять приемы само страховки
- демонстрировать специально-подготовительные упражнения для бросков, зацепов, подхватов, бросков через голову, через бедро
- владеть технической подготовкой(выведение из равновесия скручиванием)
- выполнять приемы самбо в положении лежа ( бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, бросок через спину)
- выполнять тренировочную схватку по заданию

##### 8класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- анализировать понятие система упражнений самбо
- соблюдать технику безопасности на занятиях
- выполнять приемы самостраховки
- демонстрировать специально-подготовительные упражнения для бросков, зацепов, подхватов, бросков через голову, через бедро
- владеть технической подготовкой (задняя подножка, передняя подножка)

- выполнять приемы самбо в положении лежа (подхват под две ноги выполняемый партнеру, стоящему на одном колене
- выполнять тренировочную схватку по заданию

9класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- знать термины самбо
- соблюдать технику безопасности на занятиях
- выполнять приемы самостраховки
- демонстрировать специально-подготовительные упражнения для бросков, зацепов, подхватов, бросков через голову, через бедро
- владеть технической подготовкой бросков: задняя подножка с захватом ноги , бросок захватом руки и одноименной голени изнутри

- выполнять приемы самбо в положении лежа (подхват под две ноги выполняемый партнеру, стоящему на одном колене, болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног
- выполнять тренировочную схватку по заданию

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 класс

*Физическая культура как область знаний. 1 ч.*

**История и современное развитие физической культуры.**

1.Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо. История зарождения самбо в России

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**33 ч.**

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).  
на месте.

**Специально-подготовительные упражнения**

ТБ и страховка во время занятий.

Перекаты в группировке: вперед- назад, влево-вправо, по кругу.

Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полу-приседа, из основной стойки

**Приемы само - страховки**

Самостраховка: на спину перекатом на левый и правый бок.

Самостраховка на спину перекатом через партнера

Самостраховка: перекатом через партнера находящегося в упоре на предплечьях и коленях

Самостраховка: перекатом через партнера находящегося в упоре на руках и коленях

Самостраховка:кувырком через плечо из положения стоя на коленях

Самостраховка: кувырком на бок из положения стоя на коленях

Самостраховка: вперед на руки из положения стоя

Назад- на спину прыжком.

**Специально-подготовительные упражнения.**

**-для бросков:**

Выведение из равновесия захватом ног

**-для зацепов:**

Ходьба на внутреннем крае стопы  
«Зацеп» снаружи, изнутри (за ножку стула)

Имитация зацепа партнером

**-для подхватов:**

Махи ногой назад с наклоном

Имитация подхвата ( с партнером)

**-для бросков через голову:**

Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка

**-для бросков через спину (через бедро):**

Поворот кругом со скрещиванием ног

Переноска партнера на бедре, спине

Переноска партнера на бедре, подбив тазом

**Техническая подготовка**

Выведение из равновесия: толчком, скручиванием

Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере стоящем на колене, встающему с колена

Задняя подножка выполняемая партнеру, стоящему на одном колене

Передняя подножка, выполняемая партнеру. Стоящему на одном колене

Боковая подсечка под выставленную ногу стоящему на коленях.

**Приемы самбо в положении лежа:**

Подхват под две ноги, выполняемой партнеру, стоящему на одном колене.

Зацеп голенью изнутри.

**Тактическая подготовка**

Бросок через бедро

Болевой прием рычаг локтя от удержания сбоку

«Поймай лягушку»

«Выталкивание в приседе»

Тренировочная схватка по заданию

## *6 класс*

### *Физическая культура как область знаний. 1 ч.*

#### **История и современное развитие физической культуры.**

1.Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо. История зарождения самбо.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**33 ч.**

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).  
на месте.

#### **Специально-подготовительные упражнения**

ТБ и страховка во время занятий.

Перекаты в группировке: вперед- назад, влево-вправо, по кругу.

Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полу-приседа, из основной стойки.

#### **Приемы само-страховки**

Само-страховка: На спину перекатом через партнера.

В упоре на предплечьях.

Находящегося в упоре на коленях и руках.

На бок кувырком в движении.

На руки из стойки на руках.



Вперёд на руки прыжком.

Падения на руки прыжком

назад- на спину прыжком.

### **Специально-подготовительные упражнения.**

#### **-для бросков:**

выведение из равновесия захватом ног.

#### **-для зацепов:**

Ходьба на внутреннем крае стопы.

«Зацеп» (снаружи, изнутри).

Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

#### **-для подхватов:**

Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.

Имитация подхвата (без партнера и с партнером

Имитация подхвата с манекеном(стулом).

#### **-для бросков через голову:**

Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.

#### **-для бросков через спину (через бедро):**

Поворот кругом со скрещиванием ног.

Переноска партнера на бедре

#### **Техническая подготовка:**

Выведение из равновесия: толчком

Задняя подножка.

Передняя подножка.

Боковая подсечка.

#### **Приемы самбо в положении лежа:**

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри.

#### **Тактическая подготовка :**

Болевой прием: рычаг локтя

#### **Игры – задания:**

«Поймай лягушку»,

«Бой петухов»

«Выталкивание в приседе»,

«Фехтование»

Тренировочные схватки по заданию

### *7 класс*

#### *Физическая культура как область знаний. 1 ч.*

**История и современное развитие физической культуры.**

1.Физическая культура и спорт в России

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 33 ч.**

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

**Специально-подготовительные упражнения**

ТБ и страховка во время занятий.

Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу.

Группировка при перекате назад из основной стойки.

### **Приемы само-страховки**

Само-страховка: На спину перекатом через партнера.

Находящегося в упоре на коленях и руках.

На бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.

На бок кувырком в движении.

Через руку партнера, стоящего в стойке.

При падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки вперёд.

Падения на руки прыжком

Назад - на спину прыжком.

### **Специально-подготовительные упражнения.**

#### **-для бросков:**

выведение из равновесия захватом ног.

#### **-для зацепов:**

Ходьба на внутреннем крае стопы.

«Зацеп» (снаружи, изнутри).

Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

#### **-для подхватов:**

Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.

Имитация подхвата (без партнера и с партнером)

Имитация подхвата с манекеном (стулом).

#### **-для бросков через голову:**

Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка

#### **-для бросков через спину (через бедро):**

Имитация броска через спину

Переноска партнера на бедре

### **Техническая подготовка:**

Выведение из равновесия: скручиванием

Задняя подножка с захватом ноги .

Передняя подножка.

Боковая подсечка.

Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри

### **Приемы самбо в положении лежа:**

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Бросок через спину.

### **Тактическая подготовка :**

Узел плеча ногой от удержания сбоку

### **Игры – задания:**

«Перетягивание каната»,

«Наступление»

«Вытолкни из круга»,

Тренировочные схватки по заданию

## **8 класс**

### ***Физическая культура как область знаний. 1 ч.***

### **История и современное развитие физической культуры.**

#### **1. Система упражнений самбо**

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

**Специально-подготовительные упражнения**

ТБ и страховка во время занятий.

Перекаты в группировке: вперед- назад, влево-вправо, по кругу.

Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полу-приседа, из основной стойки.

**Приемы самостраховки**

Самостраховка:

Перекатом через партнёра,

Находящегося в упоре на коленях и руках.

На бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.

На бок кувырком в движении.

Через руку партнера, стоящего в стойке.

При падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки вперед

Вперед на руки прыжком.

Назад- на спину прыжком.

**Специально-подготовительные упражнения.**

**-для бросков:**

выведение из равновесия захватом ног.

**-для зацепов:**

Ходьба на внутреннем крае стопы.

«Зацеп» (снаружи, изнутри).

Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

**-для подхватов:**

Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.

Имитация подхвата (без партнера и с партнером)

**-для бросков через голову:**

Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка

**-для бросков через спину (через бедро):**

Имитация броска через спину .

Бросок через бедро

**Техническая подготовка:**

Выведение из равновесия: скручиванием

Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене

Передняя подножка.

Бросок: задняя подножка с захватом ноги

Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри

Боковая подсечка

**Приемы самбо в положении лежа:**

Подхват под две ноги выполняемый партнеру, стоящему на одном колене

Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног

**Тактическая подготовка:**

Узел плеча ногой от удержания сбоку

**Игры – задания:**

«Третий лишний с сопротивлением»,

«Подвижный ринг»

«Выталкивание спиной»,  
Тренировочные схватки по заданию

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

*9 класс*

*Физическая культура как область знаний. 1ч.*

**История и современное развитие физической культуры.**  
1. Термины самбо.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 33 ч.**

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

### **Специально-подготовительные упражнения**

ТБ и страховка во время занятий.

Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу.

Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полу-приседа, из основной стойки.

### **Приемы самостраховки**

Самостраховка: На спину перекатом через партнера.

Находящегося в упоре на коленях и руках.

На бок кувырком в движении.

Через руку партнера, стоящего в стойке.

При падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки вперёд

Вперёд на руки прыжком.

Назад- на спину прыжком.

### **Специально-подготовительные упражнения.**

#### **-для бросков:**

выведение из равновесия захватом ног.

#### **-для зацепов:**

Ходьба на внутреннем крае стопы.

«Зацеп» (снаружи, изнутри).

Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

#### **-для подхватов:**

Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.

Имитация подхвата (без партнера и с партнером)

Имитация подхвата с манекеном(стулом).

#### **-для бросков через голову:**

Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка

#### **-для бросков через спину (через бедро):**

Бросок через спину .

Переноска партнера на бедре (спине)

### **Техническая подготовка:**

Выведение из равновесия: скручиванием

Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене

Передняя подножка. выполняемая партнеру стоящему на одном колене

Боковая подсечка под выставленную ногу

Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри

**Приемы самбо в положении лежа:**

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Подхват под две ноги выполняемый партнеру, стоящему на одном колене

Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног

**Тактическая подготовка:**

Ущемление ахиллова сухожилия

**Игры – задания:**

«Соревнование тачек»,

«Армреслинг»

«Цыганская борьба»,

Тренировочные схватки по заданию

Формы проведения: игры, соревнования, демонстрации.

### 3. Тематическое планирование

5 класс				
Раздел	Кол -во ча- сов	Темы	Кол -во ча- сов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
<b>I.Физическая культура как область знаний.</b>	1ч.	1.История и современное развитие физической культуры.	1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе
<b>III.Физическое совершенствование.</b>  физкультурно-оздоровительная деятельность	33	<b>Специально-подготовительные упражнения самбо</b>  <b>Приемы само – страховки</b>  <b>Специально подготовительные упражнения</b>  <b>Техническая подготовка</b>  <b>Приемы самбо в положении лежа</b>  <b>Тактическая</b>	3  8  10  5  2  5	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Соблюдают основные гигиенические правила. организовывают учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работают индивидуально и в группе: находят общее решение и разрешают конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулируют, аргументируют и отстаивают свое мнение;

		подготовка .		
<b>итого</b>	<b>34</b>			

<b>6 класс</b>				
<b>Раздел</b>	<b>Кол -во часов</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол -во часов</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</b>
<b>I.Физическая культура как область знаний.</b>	<b>1ч.</b>	<b>1.История и современное развитие физической культуры.</b>	<b>1</b>	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе
<b>III.Физическое совершенствование.</b>  физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>33</b>	<b>Специально-подготовительные упражнения самбо</b>  <b>Приемы само – страховки</b>  <b>Специально – подготовительные упражнения</b>  <b>Техническая подготовка</b>  <b>Приемы самбо в положении лежа</b>  <b>Тактическая подготовка .</b>	<b>3</b>  <b>8</b>  <b>10</b>  <b>4</b>  <b>2</b>  <b>6</b>	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Соблюдают основные гигиенические правила. Организуют учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работают индивидуально и в группе: находят общее решение и разрешают конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулируют, аргументируют и отстаивают свое мнение;

<b>итого</b>	<b>34</b>			

7 класс				
Раздел	Кол -во ча- сов	Темы	Кол -во ча- сов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
<b>I. Физическая культура как область знаний.</b>	<b>1ч.</b>	<b>1. История и современное развитие физической культуры.</b>	1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
<b>II. Физическое совершенствование.</b>  физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>33</b>	<b>Специально-подготовительные упражнения самбо</b>  <b>Приемы само – страховки</b>  <b>Специально подготовительные упражнения</b>  <b>Техническая подготовка</b>  <b>Приемы самбо в положении лежа</b>  <b>Тактическая</b>	3  8  10  5  2	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Соблюдают основные гигиенические правила.

		подготовка .	5	
<b>итого</b>	<b>34</b>			

<b>8 класс</b>				
<b>Раздел</b>	<b>Кол -во ча- сов</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол -во ча- сов</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</b>
<b>I.Физическая культура как область знаний.</b>	<b>1ч.</b>	<b>1.История и современное развитие физической культуры.</b>	<b>1</b>	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
<b>III.Физическое совершенствование.</b>  физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>33</b>	<b>Специально-подготовительные упражнения самбо</b>  <b>Приемы само – страховки</b>  <b>Специально – подготовительные упражнения</b>  <b>Техническая подготовка</b>  <b>Приемы самбо в положении лежа</b>  <b>Тактическая подготовка .</b>	<b>3</b>  <b>9</b>  <b>9</b>  <b>6</b>  <b>2</b>  <b>5</b>	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий.



<b>итого</b>	<b>34</b>			

<b>9 класс</b>				
<b>Раздел</b>	<b>Кол -во ча- сов</b>	<b>Темы</b>	<b>Кол -во ча- сов</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</b>
<b>I.Физическая культура как область знаний.</b>	<b>1ч.</b>	<b>1.История и современное развитие физической культуры.</b>	1	знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо. Иметь представление о технике Самбо рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
<b>III.Физическое совершенствование.</b>  физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>33</b>	<b>Специально-подготовительные упражнения самбо</b>  <b>Приемы само – страховки</b>  <b>Специально подготовительные упражнения</b>  <b>Техническая подготовка</b>	3  7  10  5	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Соблюдают основные гигиенические правила во время борьбы.

		<b>Приемы самбо в положении лежа</b>	3	
		<b>Тактическая подготовка .</b>	5	
<b>итого</b>	<b>34</b>			

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания методического  
 объединения учителей  
 МБОУ СОШ № 10  
 от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года № 1

\_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
 подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УВР  
 \_\_\_\_\_ Беличенко А.В.  
 подпись Ф.И.О.  
 \_\_\_\_\_ 20\_\_ года