

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 25
муниципального образования
город Новороссийск

Утверждено решением
педсовета МБОУ ООШ № 25
протокол № 1 от _____.

Председатель педсовета

Кумпан О.Н.

подпись директора ОУ

Ф.И.О.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Самбо»

Тип программы: спортивно – оздоровительное

Срок реализации 5 лет

Периодичность – регулярная, еженедельная

Возраст 10 – 15 лет

Составил: Комерзан Николай Александрович

1. Планируемые результаты освоения программы.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1.Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»:

2.Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3.Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России под редакцией А.Я. Данилюка, В.А. Тишкова, А.М.Кондакова

4.Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189, зарегистрированном в Минюсте РФ 03.03.2011 №19993);

5.Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование, под ред. В.А.Горского

6.Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор под ред. Д.В. Григорьева, П.В. Степанова

7.Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Данная программа реализует цель, направленную на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, организации активного досуга, а также в связи с уникальностью борьбы САМБО как вида спорта. Предметом обучения является двигательная деятельность совместно с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Борьба «самбо» - один из популярнейших среди молодежи и школьников вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятие борьбой в полной мере обеспечивает укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

Цель и задачи программы.

Основной целью обучению САМБО является реализация образовательных программ дополнительного образования спортивной направленности для всестороннего физического развития и совершенствования учащихся, духовного и нравственного их развития, профессионального самоопределения. Задачи:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание ответственности и профессионального самоопределения;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

- обучение учащихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- повышение общего уровня физической, технической и тактической подготовки учащихся;
- ознакомление учащихся с данным видом спорта и создание основ для привлечения их к занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время;
- повышение уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта;
- регулярный врачебный контроль над функциональным состоянием учащихся и повседневный контакт тренера-преподавателя с врачом спортивного диспансера;
- распространение и внедрение передового опыта организации учебно-тренировочной работы с учащимися в школе;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.
- способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

Задачи 1 этапа:

- научить правилам техники безопасности на занятиях;
- привить навыки личной и обязательной гигиены;
- обучить безопасному падению и самостраховке;
- подготовить детей для занятий САМБО в старших классах;
- обучить различным играм и эстафетам с элементами единоборства.

К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- Укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- Овладение основами техники безопасного падения и самостраховки;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности;
- Выявление задатков и способностей у детей;
- Привитие стойкого интереса к занятиям спорта.

Место курса в учебном плане

В учебном плане на изучение курса отводится по 1 ч в неделю, всего — 34 чежегодно. Программа курса составлена на 5 лет, с 5 по 9 класс.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-

оздоровительному направлению «Самбо» является:

Определять и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

• В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа мяча» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

• **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

• **Проговаривать** последовательность действий.

• Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

• Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

• Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. **Познавательные УУД:**

• Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

• Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.

• Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. **Коммуникативные УУД:**

• Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.

Слушать и понимать речь других.

• Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

• Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

• осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

• социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

- у обучающихся сформированы навыки правильной осанки, координационные и кондиционные способности;
- укреплен мышечный корсет и мышечно-связочный аппарат стоп;
- учащиеся владеют навыками правильного самоконтроля и саморегуляции;
- у них хорошо развито образное мышление;
- приобретены знания о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения;
- выработано умение выполнять правила общественного порядка, принятые в обществе нормы отношения к окружающим людям;
- сформировано представление об ответственности за поступки, за здоровье.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»

Методы самостраховки	Мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибка при группировке.
Оценка базовых элементов: стойки, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Освоение техники самбо из основных функциональных элементов (бросков, болевых приемов, удержаний).	Демонстрация безошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- контролировать состояние своего здоровья

2. Содержание программы.

1-й год обучения

Основы знаний

Самоконтроль и его основные приемы. Мышечная система человека.

Объяснить преимущество хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между физическим эмоциональным состоянием и духовным развитием. Отношение к закалывающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам). Мышечная система человека. Причины травм. Режим дня борца. Питание, его значение для роста и развития.

Общая физическая подготовка

Приемы самостраховки. Эстафета. Метание набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег до 6-8 минут. Акробатические

упражнения. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье по канату, подтягивание сериями, работа с резиной, мини-футбол.

Специальная подготовка.

Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги – подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнера. Переворачивание на удержание с захватом за отворот. Приемы борьбы в партере. Передняя подножка. Приемы борьбы в стойке. Переворачивание с захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Бросок – проход в ноги. Задняя подножка. Удержание сбоку. Удержание со стороны головы. Учебно-тренировочные схватки.

2-й год обучения

Основы знаний

Знание терминологии борьбы самбо, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль. Отношение к закаливающим факторам. Питание и его значение для роста и развития.

Общая физическая подготовка.

Приёмы самостраховки. Эстафеты. Челночный бег 4x10; 6x10м. Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6-8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование. Прыжки с поворотом на 90°. 180°, со скакалкой, перепрыгивание через препятствие.

Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье по канату, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой. Игра в футбол.

Специальная подготовка.

Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами.

Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу.

Бросок с захватом ноги – подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнера. Переворачивание с захватом за рычаг.

Приемы борьбы в партере. Бросок - передняя подножка. Приемы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание на удержание с захватом отворота. Переворачивание на удержание с захватом ближней руки за запястье.

Бросок - проход в ноги. Бросок- задняя подножка. Удержание с боку. Учебно-тренировочные схватки. Игра в футбол. Баскетбол.

3-й год обучения

Основы знаний

Физическая культура в жизни великих людей. Знание терминологии спортивной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты.

Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приемы.

Отношение к закаливающим факторам. Питание, его значение для роста и развития.

Общая физическая подготовка.

Приемы самостраховки. Эстафеты. Челночный бег 4x10; 6x10 м.

Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6-8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование.

Прыжки с поворотом на 90°, 180°, со скакалкой, перепрыгивание через препятствие.

Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье по канату, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой.

Акробатические упражнения. Спортивные игры.

Специальная подготовка.

Подвижные игры, круговая подкачка. Обучение технике тактике самбо. В борьбе стоя: основные положения самбистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки к приемам. Выполнение приемов без сопротивления соперника с выведением из равновесия и с полусопротивлением, способы защиты от броска. В борьбе лежа: выполнение переворачиваний, удержаний и болевых приемов на руку и на ногу без сопротивления соперника и с полусопротивлением, способы защит от приемов борьбы лежа. Учебно - тренировочные схватки с полусопротивлением. Изучение приемов по самозащите стоя, лежа. Боевой раздел самбо.

4-й год обучения

Основы знаний

Основы техники и тактики в самбо. Значение техники и тактики в достижении победы над противником.

Основные положения в борьбе (стоя, лежа). Приемы борьбы стоя (броски). Приемы борьбы лежа (переворачивания, удержания, болевые приемы). Основные захваты (за куртку, руки, ноги, шею, туловище). Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук и ног).

Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, туловища (стоя сидя лежа). Приседания, наклоны, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами. Силовые упражнения: со штангой, круговая подкачка. Упражнения вдвоем и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на расслабление мышц. Игра в футбол.

Специальная подготовка

Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии.

Упражнения для ловкости, силы, быстроты, на расслабление. Простейшие виды борьбы стоя и лежа с ограничением сопротивления. Страховка и самостраховка. Различные виды падений, способы самостраховки и страховки партнером. Имитация приемов без партнера.

Способы подготовки к приемам: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления. Совершенствование бросков вперед, способы защит от бросков. В борьбе лежа: выполнение переворачиваний, удержаний и болевых приемов на руку и на ногу без сопротивления соперника и с полусопротивлением, способы защит от приемов борьбы лежа.

5- й год обучения

Основы знаний

Техника безопасности на уроках по самбо, история возникновения самбо, основоположники самбо. Гигиена самбиста на занятиях, общий режим дня. Режим питания и питьевой режим в период тренировки. Отдых, сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы для закаливания. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в Самбо и меры их предотвращения. Медицинское освидетельствование борца. Правила соревнований, принципы безопасного падения, тактика ведения схватки, правила поведения в экстремальной ситуации.

Общая физическая подготовка

Совершенствование страховки и само страховки, развитие физических и психологических качеств. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, туловища (стоя сидя лежа). Приседания, наклоны, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами. Силовые упражнения: со штангой, круговая подкачка. Упражнения вдвоем и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на расслабление мышц. Игра в футбол.

Специальная подготовка

Специальные подготовительные упражнения с партнером и без партнера, кувырки со страховкой, падения. Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения для ловкости, силы, быстроты, на расслабление. Простейшие виды борьбы стоя и лежа с ограничением сопротивления. Страховка и само страховка. Различные виды падений, способы само страховки и страховки партнером. Имитация приемов без партнера. Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук и ног, броски с падением).

Способы подготовки к приемам: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления. Совершенствование бросков вперед, способы защит от бросков. В борьбе лежа: выполнение переворачиваний, удержаний и болевых приемов на руку и на ногу без сопротивления соперника и с полусопротивлением, способы защит от приемов борьбы лежа.

Тактические действия: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, захвата, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных

намерений и действий, нападение, защита, и контрнападение. Сочетание ударной техники с бросковой и наоборот.

Формы организации и виды деятельности по программе.

Основным видом деятельности по программе является спортивно-оздоровительная деятельность.

Формы занятий: секция, беседы о ЗОЖ, участие в спортивных соревнованиях

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	лимерные сроки
1.	Вводный урок. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.		1 II Четверть
2.	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО.		1 II Четверть
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.		1 II Четверть
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	12	II - II Четверть
5.	Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой.	2	III Четверть
6.	Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт – кувырок» через партнёра.	10	III - IV Четверть
7.	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.	6	III - IV Четверть
8.	Контрольные испытания		1 IV Четверть
9.	Всего	34	

5 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практические
				в помещении

1.	Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.	4-	2	2
2.	Общая физическая подготовка	101	8	1
3.	Совершенствование кувырка назад с самостраховкой	2-	2	-
4.	Совершенствование кувырка вперед через плечо с самостраховкой	2-	2	-
5.	Изучение падения на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях	2-	2	-
6.	Обучение технике Самбо стоя и лежа	61	5	-
7.	Интегральная подготовка	62	4	-
8.	Контрольные испытания	2-	1	1
	Итого:	344	26	4

6 класс

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические	
				в помещении	на местности
1.	Техника безопасности на уроках самбо, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.	4	2	2	-
2.	Краткий обзор истории развития самбо	1	1	-	-
3.	Основы техники и тактики самбо	1	1	-	-
4.	Общая физическая подготовка, специальные упражнения	10	-	8	2
5.	Совершенствование навыков страховки и самостраховки	2	-	2	-
6.	Обучение технике Самбо стоя и лежа	10	-	10	-
7.	Интегральная подготовка	4	1	2	1
8.	Контрольные испытания	2	-	1	1
	Итого:	34	5	25	4

7 класс

№п/п		Количество часов		
				Практические

	Наименование темы	Всего	Теория	в помещении	на местности
1.	Техника безопасности на уроках самбо, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.	42		2	-
2.	Краткий обзор истории развития самбо	11		-	-
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	11		-	-
4.	Общая физическая подготовка, специальные упражнения	10	-	8	2
5.	Совершенствование навыков страховки и само страховки	2	-	2	-
6.	Обучение технике Самбо стоя и лежа	10	-	10	-
7.	Интегральная подготовка	4	1	2	1
8.	Контрольные испытания	2	-	1	1
	Итого:	345		25	4

8 класс

№п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические	
				в помещении	на местности
1.	Техника безопасности на уроках самбо, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.	4	4	-	-
2.	Краткий обзор истории развития самбо	1	1	-	-
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	2	2	-	-
4.	Общая физическая подготовка	20	-	15	5
5.	Специальная физическая подготовка	15	-	13	2
6.	Совершенствование навыков страховки и само страховки	2	-	2	-
7.	Обучение технике и тактике самбо, приемам борьбы стоя и лежа	18	-	18	-
8.	Интегральная подготовка	4	-	3	1
9.	Контрольные испытания	2	-	1	1
	Итого:	34	7	52	9

9 класс

№п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические	
				в помещении	на местности
1.	Техника безопасности на уроках самбо, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.	2	2	-	-
2.	Краткий обзор истории развития самбо	0,5	0,5	-	-
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5	0,5	-	-
4.	Общая физическая подготовка	10	-	10	-
5.	Специальная физическая подготовка	5	-	3	2
6.	Совершенствование навыков страховки и само страховки	2	-	2	-
7.	Обучение технике и тактике самбо, приемам борьбы стоя и лежа	10	-	10	-
8.	Совершенствование бросков вперед.	2	-	2	-
9.	Контрольные испытания	2	-	1	1
	Итого:	34	3	28	3

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания МО
 кл.руководителей
 от _____ № _____
 Руководитель МО
 _____ Н.П.Кумпан

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по ВР
 _____ Н.П. Кумпан

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
МБОУ ООШ № 25

_____ Кумпан Н.П.

« » _____ 2021 год

Календарно-тематическое планирование

Кружок «Самбо»

2-й год обучения

Класс 6 «А», 6 «Б»

Руководитель кружка: Комерзан Николай Александрович

Количество часов: всего 34 часов; в неделю 1 час;

Планирование разработано на основе рабочей программы

В соответствии с ФГОС основного общего образования

Тематическое планирование для 5 классов

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата		Характеристика деятельности учащихся
			План	Факт	
1	Вводный урок. Т.Б. в спортивном зале и правила поведения. Профилактика травматизма. Подвижные игры.	1			Различные игры и игровые упражнения с
2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО. Изучение самостраховки.	1			малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца.
3	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости.	1			Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги – подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнера.
4	Врачебный контроль. Значение медицинского осмотра. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Самостраховка.	1			Переворачивание на удержание с захватом за отворот.
5	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Критерии самоконтроля, подсчёт пульса. ОФП. Обучение удержаний в партере. Самостраховка.	1			Приемы борьбы в партере. Передняя подножка. Приемы борьбы в стойке. Переворачивание с захватом рук с боку.
6	Силовые упражнения ОФП. Простейшие формы борьбы.	1			Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки.
7	ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. Самостраховка.	1			Бросок – проход в ноги. Задняя подножка.
8	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1			Удержание с боку. Удержание со стороны головы.
9	ОФП. Совершенствование кувырка вперед с самостраховкой.	1			Учебно-
10	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1			
11	ОФП. Изучение кувырка вперед через плечо с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1			
12	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	1			
13	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку	1			

	партнёра.				тренировочные схватки.
14	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойек, захватов, передвижений. Самостраховка.	1			
15	Специальная подготовка. Техника самбо. Подготовка к броскам.	1			
16	Упражнения для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса. Боевой раздел самбо.	1			
17	Специальная подготовка. Техника самбо. Дистанции.	1			
18	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски.	1			
19	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере.	1			
20	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере на удержание.	1			
21	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски	1			
22	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1			
23	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1			
24	Совершенствование бросков назад. ОФП.	1			
25	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1			
26	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски. ОФП. Партер.	1			
27	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	1			
28	ОФП. Боевой раздел самбо.	1			
29	Технико-тактическая подготовка. Броски вперёд. Подвижные игры.	1			
30	Технико-тактическая подготовка. Броски назад. Подвижные игры.	1			
31	Технико-тактическая подготовка. Подсечки в движении. Боевой раздел самбо.	1			
32	Технико-тактическая подготовка. Освобождение от захватов. Подвижные игры.	1			
33	Технико-тактическая подготовка. Выведение из равновесия. Броски с	1			

	захватом рук и ног.				
34	Контрольные испытания	1			
	Всего часов:	34			

Тематическое планирование для учащихся 6 классов

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата		Характеристика деятельности учащихся
			План	Факт	
1	Вводный урок. Т.Б. в спортивном зале и правила поведения. Профилактика травматизма. Подвижные игры.	1			Различные игры и игровые упражнения с
2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО. Изучение самостраховки.	1			малыми и большими резиновыми мячами.
3	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости.	1			Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу.
4	Врачебный контроль. Значение медицинского осмотра. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Самостраховка.	1			Бросок с захватом ноги – подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок
5	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Критерии самоконтроля, подсчёт пульса. ОФП. Обучение удержаний в партере. Самостраховка.	1			через партнера. Переворачивание с захватом за рычаг. Приемы борьбы в партере. Бросок -
6	Силовые упражнения ОФП. Простейшие формы борьбы.	1			передняя подножка. Приемы борьбы
7	ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. Самостраховка.	1			в стойке. Переворачивание
8	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1			захватом рук с боку.
9	ОФП. Совершенствование кувырка вперед с самостраховкой.	1			Переворачивание захватом шеи из
10	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1			под плеча и дальней руки.
11	ОФП. Изучение кувырка вперед через плечо с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1			Переворачивание на удержание с захватом отворота.
12	ОФП. Демонстрация базовых элементов:	1			Переворачивание

	стоек, захватов, передвижений.				на удержание с захватом ближней руки за запястье.
13	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1			Бросок - проход в ноги.
14	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойк, захватов, передвижений. Самостраховка.	1			Бросок-задняя подножка. Удержание с боку.
15	Специальная подготовка. Техника самбо. Подготовка к броскам.	1			Учебно-тренировочные схватки. Игра в футбол. Баскетбол.
16	Упражнения для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса. Боевой раздел самбо.	1			
17	Специальная подготовка. Техника самбо. Дистанции.	1			
18	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски.	1			
19	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере.	1			
20	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере на удержание.	1			
21	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски	1			
22	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1			
23	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1			
24	Совершенствование бросков назад. ОФП.	1			
25	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1			
26	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски. ОФП. Партер.	1			
27	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	1			
28	ОФП. Боевой раздел самбо.	1			
29	Технико-тактическая подготовка. Броски вперёд. Подвижные игры.	1			
30	Технико-тактическая подготовка. Броски назад. Подвижные игры.	1			
31	Технико-тактическая подготовка. Подсечки в движении. Боевой раздел самбо.	1			
32	Технико-тактическая подготовка.	1			

	Освобождение от захватов. Подвижные игры.				
33	Технико-тактическая подготовка. Выведение из равновесия. Броски с захватом рук и ног.	1			
34	Контрольные испытания	1			
	Всего часов:	34			

**Тематическое планирование
для 7 классов**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата		Характеристика деятельности учащихся
			План	Факт	
1	Вводный урок. Т.Б. в спортивном зале и правила поведения. Профилактика травматизма. Подвижные игры.	1			Подвижные игры, круговая подкачка.
2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО. Изучение самостраховки.	1			Обучение технике тактике самбо. В борьбе стоя: основные
3	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости.	1			положения самбистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки к
4	Врачебный контроль. Значение медицинского осмотра. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Самостраховка.	1			приемам. Выполнение приемов без сопротивления соперника с
5	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Критерии самоконтроля, подсчёт пульса. ОФП. Обучение удержаний в партере. Самостраховка.	1			выведением из равновесия и с полусопротивлением, способы защиты от броска. В борьбе
6	Силовые упражнения ОФП. Простейшие формы борьбы.	1			лежа: выполнение переворачиваний, удержаний и
7	ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. Самостраховка.	1			болевых приемов на руку и на ногу без сопротивления
8	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1			соперника и с полусопротивлением, способы защит
9	ОФП. Совершенствование кувырка вперёд с самостраховкой.	1			от приемов борьбы
10	ОФП. Падение на спину с самостраховкой	1			

	через партнёра, стоявшего в партере.				лежа. Учебно
11	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1			тренировочные схватки с полусопротивлением.
12	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	1			Изучение приемов по
13	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1			самозащите стоя, лежа. Боевой раздел самбо.
14	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений. Самостраховка.	1			
15	Специальная подготовка. Техника самбо. Подготовка к броскам.	1			
16	Упражнения для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса. Боевой раздел самбо.	1			
17	Специальная подготовка. Техника самбо. Дистанции.	1			
18	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски.	1			
19	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере.	1			
20	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере на удержание.	1			
21	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски	1			
22	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1			
23	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1			
24	Совершенствование бросков назад. ОФП.	1			
25	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1			
26	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски. ОФП. Партер.	1			
27	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	1			
28	ОФП. Боевой раздел самбо.	1			
29	Технико-тактическая подготовка. Броски вперёд. Подвижные игры.	1			

30	Технико-тактическая подготовка. Броски назад. Подвижные игры.	1			
31	Технико-тактическая подготовка. Подсечки в движении. Боевой раздел самбо.	1			
32	Технико-тактическая подготовка. Освобождение от захватов. Подвижные игры.	1			
33	Технико-тактическая подготовка. Выведение из равновесия. Броски с захватом рук иног.	1			
34	Контрольные испытания	1			
	Всего часов:	34			

Тематическое планирование для 8 классов

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата		Характеристика деятельности учащихся
			План	Факт	
1	Вводный урок. Т.Б. в спортивном зале и правила поведения. Профилактика травматизма. Подвижные игры.	1			Упражнения на гибкость, укрепление суставов.
2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО. Изучение самостраховки.	1			Упражнения в равновесии. Упражнения для ловкости, силы, быстроты, на расслабление.
3	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости.	1			Простейшие виды борьбы стоя и лежа с ограничением сопротивления.
4	Врачебный контроль. Значение медицинского осмотра. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Самостраховка.	1			Страховка и самостраховка. Различные виды падений, способы самостраховки и страховки партнером.
5	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Критерии самоконтроля, подсчет пульса. ОФП. Обучение удержаний в партере. Самостраховка.	1			Имитация приемов без партнера. Способы
6	Силовые упражнения ОФП. Простейшие формы борьбы.	1			

7	ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. Самостраховка.	1			подготовки к приемам: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления. Совершенствование бросков вперед, способы защиты от бросков. В борьбе лежа: выполнение переворачиваний, удержаний и болевых приемов на руку и на ногу без сопротивления соперника и с полусопротивлением, способы защиты от приемов борьбы лежа.
8	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1			
9	ОФП. Совершенствование кувырка вперед с самостраховкой.	1			
10	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1			
11	ОФП. Изучение кувырка вперед через плечо с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1			
12	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	1			
13	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1			
14	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений. Самостраховка.	1			
15	Специальная подготовка. Техника самбо. Подготовка к броскам.	1			
16	Упражнения для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса. Боевой раздел самбо.	1			
17	Специальная подготовка. Техника самбо. Дистанции.	1			
18	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски.	1			
19	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере.	1			
20	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере на удержание.	1			
21	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски	1			
22	Совершенствование бросков вперед. Партер: удержания и болевые.	1			
23	Совершенствование бросков вперед. Партер: удержания и болевые.	1			
24	Совершенствование бросков назад. ОФП.	1			
25	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости,	1			

	быстроты, выносливости.			
26	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски. ОФП. Партер.	1		
27	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	1		
28	ОФП. Боевой раздел самбо.	1		
29	Технико-тактическая подготовка. Броски вперед. Подвижные игры.	1		
30	Технико-тактическая подготовка. Броски назад. Подвижные игры.	1		
31	Технико-тактическая подготовка. Подсечки в движении. Боевой раздел самбо.	1		
32	Технико-тактическая подготовка. Освобождение от захватов. Подвижные игры.	1		
33	Технико-тактическая подготовка. Выведение из равновесия. Броски с захватом рук иног.	1		
34	Контрольные испытания	1		
	Всего часов:	34		

Тематическое планирование для 9 классов

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата		Характеристика деятельности учащихся
			План	Факт	
1	Вводный урок. Т.Б. в спортивном зале и правила поведения. Профилактика травматизма. Подвижные игры.	1			Специальные подготовительные упражнения с партнером и без партнера, кувырки со страховкой, падения.
2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО. Изучение самостраховки.	1			Упражнения на гибкость, укрепление суставов.
3	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости.	1			Упражнения в равновесии. Упражнения для ловкости, силы,
4	Врачебный контроль. Значение медицинского осмотра. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости.	1			

	Самостраховка.				быстроты, на расслабление.
5	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Критерии самоконтроля, подсчёт пульса. ОФП. Обучение удержаний в партере. Самостраховка.	1			Простейшие виды борьбы стоя и лежа с ограничением сопротивления.
6	Силовые упражнения ОФП. Простейшие формы борьбы.	1			Страховка и самостраховка.
7	ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. Самостраховка.	1			Различные виды падений, способы самостраховки и страховки
8	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1			партнером.
9	ОФП. Совершенствование кувырка вперёд с самостраховкой.	1			Имитация приемов без партнера.
10	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1			Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук и ног, броски с падением).
11	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1			Способы подготовки к приемам: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, заведение, рывок, толчок, кружение
12	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	1			противника, вызов сопротивления.
13	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1			Совершенствование бросков вперед, способы защит от бросков. В борьбе лежа: выполнение переворачиваний, удержаний и болевых приемов на руку и на ногу без сопротивления соперника и с полусопротивлением, способы защит
14	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений. Самостраховка.	1			
15	Специальная подготовка. Техника самбо. Подготовка к броскам.	1			
16	Упражнения для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса. Боевой раздел самбо.	1			
17	Специальная подготовка. Техника самбо. Дистанции.	1			
18	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски.	1			
19	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере.	1			
20	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере на удержание.	1			
21	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски	1			
22	Совершенствование бросков вперёд.	1			

	Партер: удержания и болевые.				от приемов борьбы
23	Совершенствование бросков вперед. Партер: удержания и болевые.	1			лежа.
24	Совершенствование бросков назад. ОФП.	1			Тактические действия: изучение
25	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1			противника (разведка), подготовка нападения,
26	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски. ОФП. Партер.	1			маневрирование (перемена стойки, захвата,
27	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	1			использование площади
28	ОФП. Боевой раздел самбо.	1			ковра), вызов определенных
29	Технико-тактическая подготовка. Броски вперед. Подвижные игры.	1			движений или усилий со стороны
30	Технико-тактическая подготовка. Броски назад. Подвижные игры.	1			противника и скрытие
31	Технико-тактическая подготовка. Подсечки в движении. Боевой раздел самбо.	1			собственных намерений и действий,
32	Технико-тактическая подготовка. Освобождение от захватов. Подвижные игры.	1			нападение, защита, и контрнападение. Сочетание ударной техники с бросковой и наоборот.
33	Технико-тактическая подготовка. Выведение из равновесия. Броски с захватом рук и ног.		1		
34	Контрольные испытания		1		
	Всего часов:		34		