

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8 имени Петра Михайловича Гурьева
станции Копанской и муниципального образования Ейский район

Утверждаю
Решение педсовета протокол №1
от 28 августа 2020
Председатель педсовета
_____ Ж. В. Хорева

Рабочая программа внеурочной деятельности
ПО КОНКРЕТНЫМ ВИДАМ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кружок «Самбо»
(1-4 класс)

НА 2020 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработчик программы
учитель физической культуры
Тушканов Валентин Федорович

ст. Копанская 2020г.

Данная рабочая программа разработана учителем физической культуры Тушкановым В. Ф. в соответствии:

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

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

Работа по данной программе предполагает проведение мини-походов – экскурсий, игр – путешествий, спортивных конкурсов и состязаний на местности. Согласно учебному плану МОУ СОШ № 8 ст-цы Копанской всего на изучение курса «Самбо» в начальной школе выделяется 135 часов, из в 1 классе – 33 ч; во 2 классе - 34 ч; в 3 классе - 34 ч, в 4 классе - 34 ч.

С целью эффективного введения и реализации стандартов нового поколения в соответствии с требованиями Закона «Об образовании в РФ», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы формирования универсальных учебных действий МБОУ СОШ №8 им. П.М. Гурьева ст-цы Копанской МО Ейский район и опыта реализации воспитательной работы МБОУ СОШ №8 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;

- 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;

2 класс

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

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

2.2. Метапредметные результаты

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

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

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

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

- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

познавательные: основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; самостоятельное выполнение требований • базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;

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

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

коммуникативные: качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;

- показывать и объяснять технику страховки и 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. 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, утомлении и переутомлении. Техника безопасности на спортивных соревнованиях. (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ объяснение.)

1. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях самбо. (2 ч) Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный

контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. . (Формы организации : теоретическая, разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, рассказ, показ объяснение.)

1.2 Общие понятия о гигиене (1 ч)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(Формы организации: тестирование разминка. Основные виды деятельности: слушание учителя, выполнения техники упражнений, соревнования.). **3.1. Сдача контрольных нормативов**

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

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

2 класс

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

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

2 .Общие понятия о гигиене (1 ч)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Сдача контрольных нормативов

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

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

3 класс

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

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

2 .Общие понятия о гигиене (1 ч)

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

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

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

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

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

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