

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 83»**

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
Протокол от 29.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ № 83»
_____ Е.В.Демина
Приказ от 30.08.2024 № 230

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности
«Самбо»

Возраст обучающихся: 9– 12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Комарова Ирина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

ЗАТО Северск 2024г.

Комплекс основных характеристик программы

Содержание учебной направленности представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

- приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом,
- воспитание национально – культурных ценностей и традиций,
- предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья,
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Нормативно правовая база

Рабочая программа дополнительного образования «Самбо»- является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

1. Закон «Об образовании» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (<http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>)
2. Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.12.10 №1897)(<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/55070507/> или <http://legalacts.ru/doc/prikaz-minobrнауки-rf-ot-17122010-n-1897/>)
3. Приказом № 1577 от 31 декабря 2015 г. Минобрнауки России «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»

4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 24 ноября 2011 г. N МД-1552/03 "Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием"

5. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей
по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению**

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Самбо» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Самбо» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация самбо как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям самбо.
4. Обучение технике и тактике ведения боя с партнером.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы дополнительного образования: количество часов и место проведения занятий

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Самбо» предназначена для

учащихся 3–6 классов. Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения занятий, а именно: занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Занятия проводятся в спортивном зале на матах. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам дополнительной образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета; организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1. Ценностные ориентиры содержания предмета

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа Самбо представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

1.2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы- «Самбо»

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы.

Планируемые 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.

Планируемые 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.

1.3. Планируемые предметные результаты

В результате обучения обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» составлена на основе модульной системы обучения. Программа рассчитана на 1 год обучения с обучающимися с 3-6 класс.

История и развитие гимнастики)

Теоретическая часть. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности

Теоретическая часть. Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Раздел 1. Физическое совершенствование (9ч.)

Инструктаж по ТБ. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, комплексы ОРУ с предметами и без, с отягощением. Упражнения для формирования «мышечного корсета», свода стопы. Упражнения с партнером для развития силы: поднимание наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, отжимания. Упражнения со скакалкой: на месте, в движении, на одной, двух ногах, с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки. Подвижные игры «Охотники и утки», «Поезд», «эстафеты на преодоление полосы препятствия.». Стретчинговые упражнения: ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (8ч.).

Строевые упражнения.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. 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.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок через плечо, кувырок назад, кувырок вперед с выходом на 1 ногу, кувырок вперед с выходом на шпагат, «колесо», мост гимнастический, мост борцовский. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату, передвижения и повороты на гимнастической скамейке. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Раздел «Самбо». 17 ч.

Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью), самостраховка через партнера лежащим на животе, в высоком партере.

Удержания сбоку и со стороны головы: Удержания сбоку выполнение удержания лежа, с захватом головы и руки, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи.

Удержание поперек и со стороны ног: с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Учебные схватки на выполнения удержаний.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком. Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Бросок задняя подножка. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Изучение броска задняя подножка

Бросок передняя подножка: приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону ног. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено. Изучение броска передняя подножка. Учебные схватки на выполнение подножек и удержаний.

Переворот партере захватом за руку и шею.

Игровые комплексы для формирования навыка ведения поединка включают: игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты.

Учебные схватки по заданию в стойке и партере. Борьба с односторонним сопротивлением по заданию. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки. Схватки со сменой партнеров.

Подвижные игры: «Чай выручай», «Паук и мухи», «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Контрольные нормативы по общей физической подготовке: отжимания (20 секунд, кол-во раз), пресс из положения лежа (30 секунд), наклон вперед из положения сидя (см), мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки-голова» и «пол-поясница») (см).

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Сроки	Раздел, тема учебного занятия	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов	Доп-ная информация
Раздел 1 Физическое совершенствование 9 ч					
1		Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ для формирования осанки	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма,	2	
2		Комплекс ОРУ для формирования свода стопы	Упражнения для формирования «мышечного корсета», свода стопы	2	
3		Комплекс ОРУ с предметами	Комплексы ОРУ с предметами и без, с отягощением.	2	
4		Комплекс ОРУ с набивными мячами	Упражнения в парах. Передача мяча двумя руками от груди на расстоянии 3-4 метров друг от друга.	2	
5		Комплекс упражнений на низкой перекладине	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	2	
6		Комплекс упражнений со скакалкой	Упражнения со скакалкой: на месте, в движении, на одной, двух ногах, с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.	2	
7		Упражнения в парах на развитие силы	Упражнения с партнером для развития силы: поднимание ,наклоны, повороты ,приседания, ходьба, бег, отжимания.	2	
8		Эстафеты на преодоление полосы препятствия	Подвижные игры «Охотники и утки», «Поезд», «эстафеты на преодоление полосы препятствия.».	2	
9		Стретчинговые упражнения	Стретчинговые упражнения: ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах.	2	
Раздел 2 Гимнастика с элементами акробатики 8 ч					

10		Строевые упражнения	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.	2	
11		Акробатические упражнения: кувырок вперед	Акробатические упражнения: кувырок вперед	2	
12		Акробатические упражнения: кувырок через плечо	Акробатические упражнения: кувырок через плечо	2	
13		Акробатические упражнения: кувырок назад.	Акробатические упражнения: кувырок назад	2	
14		Акробатические упражнения :кувырок вперед с выходом на 1 ногу, шпагат	Акробатические упражнения: кувырок вперед с выходом на 1 ногу, кувырок вперед с выходом на шпагат	2	
15		Гимнастическое упражнение «Колесо»	Акробатические упражнения: «колесо»	2	
16		Мост гимнастический, мост борцовский	Акробатические упражнения: мост гимнастический, мост борцовский	2	
17		Эстафеты с лазанием и перелазанием	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	2	
Раздел 3 Самбо 17 ч					
18		Группировки и перекаты	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	2	
19		Самостраховка из положения седа, приседа, стойки	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью),	2	

			самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью),		
20		Самостраховка через партнера	Самостраховка через партнера лежащим на животе, в высоком партере.	2	
21		Повторение удержаний сбоку и со стороны головы.	Удержания сбоку и со стороны головы: Удержания сбоку выполнение удержания лежа, с захватом головы и руки ,обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук. Удержание со стороны головы : с захватом туловища, с захватом рук и шеи.	2	
22		Повторение удержаний поперек и со стороны ног	Удержание поперек и со стороны ног: с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Удержание со стороны ног обхватом туловища.	2	
23		Учебные схватки на выполнения удержаний	Учебные схватки на выполнения удержаний.	2	
24		Выведение из равновесия на коленях и в стойке	Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	2	
25		Бросок задняя подножка.	Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Изучение броска задняя подножка	2	
26		Бросок передняя подножка	Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, тоже вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено. Изучение броска передняя подножка.	2	

27		Учебные схватки на выполнение подножек и удержаний	Учебные схватки на выполнение подножек и удержаний.	2	
28		Комплексы для формирования навыка ведения поединка	Игровые комплексы для формирования навыка ведения поединка включают: игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты.	2	
29		Учебные схватки по заданию в стойке и партере.	Борьба с односторонним сопротивлением по заданию. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	2	
30		Комплексы для формирования навыка ведения поединка	Игровые схватки. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	2	
31		Учебные схватки на ранее изученные приемы.	Схватки со сменой партнеров.	2	
32		Подвижные игры.	Подвижные игры: «Чай выручай», «Паук и мухи», «у медведя в бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «Не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».	2	
33		Итоговая контрольная работа		2	
34		Сдача контрольных нормативов	Контрольные нормативы по общей физической подготовке: отжимания (20 секунд, кол-во раз),пресс из положения лежа (30	2	

			секунд), наклон вперед из положения сидя (см), мост «борцовский»(разниц а между отрезками «пятки-голова» и «пол-поясница») (см).		
--	--	--	---	--	--

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</i>	<i>КОЛ-ВО</i>
1	<i>Стандарт основного общего образования по физической культуре</i>	Д
2	<i>Дидактические материалы по основным разделам</i>	Г
3	<i>Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению</i>	Д
4	<i>Методические издания по физической культуре для учителей</i>	Д
5	<i>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности</i>	Д
6	<i>Маты, ковер</i>	Г
7	<i>Компьютер</i>	Д
8	<i>Гимнастический ковер</i>	Г
9	<i>Стенка гимнастическая</i>	Г
10	<i>Мячи: баскетбольные, волейбольные</i>	К
11	<i>Скакалка детская</i>	К

12	Обруч	Г
----	-------	---

Список литературы:

1. Программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо под редакцией Кагановой В.Ш. заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктор экономических наук.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.