

Муниципальное образование Павловский район

(территориальный, административный округ, (город, район, посёлок))

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 16 имени Героя Советского Союза**

Константина Иосифовича Недорубова станицы Украинской

(название общеобразовательного учреждения)

УТВЕРЖДАЮ
решение педсовета протокол №1
от 31 августа 2021 года
И. Н. Сосновая



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

по «Самбо»

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее, 1-4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов: 68 часов 0.5 часа в неделю

Направление деятельности физкультурно-оздоровительное

Форма проведения Кружок

Учитель Дамиров Ярослав Дмитриевич

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО

**С учётом примерной образовательной программы основного общего образования
с учётом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности по самбо Краснодарский край 2021г.**

Пояснительная записка

Программа «Самбо для начинающих» является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Учебный план и содержание данной программы опирается на материалы **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по самбо (одобрена экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года))**.

Цели, содержание и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ознакомительного уровня «Самбо для начинающих» представлены в следующих нормативных документах:

- **Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"**;

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

- Программа «Развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ от 12 мая 2017 г № 427 Об утверждении программы развитие самбо в Российской Федерации до 2024 года»);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», (протокол от 07 декабря 2018 года № 3);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации Минобрнауки России от 26 июня 2017 года ВК-1671/09 «По реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении новых правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;

-Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020.

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий вида спорта самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России.

Программа поможет учащимся познакомиться с профессиями спортивной индустрии, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах. В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается и увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий. Программа

«Самбо для начинающих» в значительной степени поможет восполнить недостаток движения, а также предупредить умственное переутомление и повысить общую работоспособность учащихся. Поэтому данная программа необходима и **востребована, социально значима.**

Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо, в целях сохранения здоровья, разносторонней физической подготовки учащихся, повышения мотивации к обучению и физическому развитию, формированию навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения вида спорта самбо.

Программа «Самбо для начинающих» использует современные технологии преподавания, связанные с применением информационно- коммуникативных

технологий и мультимедийных программ. В ней реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, так как программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивости психики и т.п.) учащихся.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в общефизическую подготовку, включающую самостоятельную и групповую учебно-тренировочную деятельность, а также участие учащихся в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности: получение детьми знаний, умений и навыков в области вида спорта самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Отличительной особенностью программы «Самбо для начинающих» является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по виду спорта самбо, а обеспечивает удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и подвижные и спортивные игры.

Особенность данной программы заключается в том, что она дает возможность всем учащимся, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и само страховки.

Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Программа «Самбо для начинающих» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у учащихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Адресат программы. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо для начинающих» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет.

К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности получение простейших навыков техники и тактики вида спорта самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся, обучение приемам страховки и само страховки, умению правильно падать. Этот учебный период (1 год) является ознакомительным и позволит подготовить учащихся для занятий видом спорта самбо при переходе на базовый уровень

Объем программы: 68 часов за 1 год обучения .

Форма обучения – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, интерактивные, участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно- массовых мероприятиях, зачёты.

Программа «Самбо для начинающих» предусматривает следующие *формы организации* учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

Особенностями организации образовательного процесса по программе «Самбо для начинающих» является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на физкультурно-оздоровительных и спортивно- массовых мероприятиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами

спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципах:

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

Уровень программы – ознакомительный

Режим занятий и их продолжительность: 68 часов на весь период обучения, 34 недели,; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин.), что не противоречит «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы «Самбо для начинающих»: воспитание здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей, умеющих постоять за себя и других, настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным.

Реализация данной цели осуществляется через решение следующих задач:

- привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, обучить приемам страховки, само страховки;
- развить мотивацию к познанию и самосовершенствованию, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;

- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики борьбы самбо, дать возможность проявить себя в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- внушить, что приемы самообороны, возможно, применять только в качестве защиты.

Задачи на I год обучения:

- научить правилам техники безопасности на учебно- тренировочных занятиях;
- привить навыки личной гигиены;
- обучить безопасному падению и самостраховке;
- подготовить детей для занятий самбо на базовом и углубленном уровнях;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств.
- пропагандировать здоровый образ жизни и привлекать детей к занятиям национальным видом спорта;
- воспитать силовые качества, координационные навыки;
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики самбо, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;
- внушить, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты изучения программы заключаются:

- в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;
- в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

- практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

Предметные результаты освоения программы «Самбо для начинающих» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умениях и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;

-о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и игровой деятельности в самбо;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения, учащиеся должны ознакомиться с

историей возникновения и развития самбо в нашей стране, требованиями безопасности, личной и общественной гигиены при занятиях самбо, развить простейшие двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки), изучить технику безопасного падения. Они должны выполнять 2-3 броска из стойки без падения, основные виды удержаний и переворачиваний, научиться делать

- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом;
- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча;
- переворачивание с захватом двух ног;
- переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро

нашею соперника;

- переворачивание опрокидыванием;
- переворачивание ключом.

ВЛАДЕТЬ:

- основами техники и методики развития основных физических качеств;
- основами базовой техники самбо: техникой разминки, самостраховки и контроля при падении, взятия и удержания захвата за одежду, техникой сохранения пассивной и активной устойчивости, техникой рациональных передвижений в поединке.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Введение в программу.

Занятие 1.

Теория: Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо. Общая физическая подготовка

Занятие 2.

Теория: Техника выполнения строевых упражнений. Строевые приемы. Выполнение строевых команд.

Практика: Разминка. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «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).

Занятие 3.

Теория: Влияние общеразвивающих упражнений на уровень физического развития и физической подготовленности учащихся.

Практика: Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

Занятие 4.

Теория: Влияние упражнений для мышц и суставов туловища и шеи, рук и ног на уровень физического развития и физической подготовленности учащихся.

Практика: Разминка. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Сдача контрольных нормативов (входная диагностика) Занятие 5.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение исходного уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки).

Специальная физическая подготовка

Занятие 6.

Теория: ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально.

Практика: Разминка. Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально).

Занятие 7.

Теория: ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки при бросках.

Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Технико-тактическая подготовка

Занятие 8.

Теория: Инструктаж по ТБ. Объяснение приема удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Практика: Разминка. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Теоретические занятия

Занятие 9.

Теория: Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий.

Общая физическая подготовка

Занятие 10.

Теория: Влияние упражнений для ног, ступней, голеностопного сустава, спины, плеч и рук на уровень физической подготовленности.

Практика: Разминка Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.

Занятие 11.

Теория: Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика: Разминка. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Занятие 12.

Теория: Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий бедра их влияние на физическое развитие человека, на развитие мелкой моторики.

Практика: Разминка. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.

Специальная физическая подготовка Занятие

13.

Теория: ТБ при выполнении страховки. Инструктаж при выполнении страховки с партнером.

Практика: Разминка Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером.

Занятие 14.

Теория: ТБ при выполнении страховки упражнения в падении с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь

Практика: Разминка. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок.

Занятие 15.

Теория: ТБ при выполнении страховки упражнения в падении в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги)

Практика: Разминка. Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги)

Технико-тактическая подготовка

Занятие 16.

Теория: Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку) в технико-тактической подготовке учащихся.

Практика: Разминка. 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.

Теоретические занятия

Занятие 17.

Теория: Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов

Общая физическая подготовка Занятие 18.

Теория: Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту для развития общей физической подготовки.

Практика: Разминка. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту

Занятие 19.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту»

Практика: Разминка. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Занятие 20.

Теория: Техника выполнения упражнений на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

Практика: Разминка. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

Специальная физическая подготовка

Занятие 21.

Теория: Роль прыжковых упражнений в скоростно-силовой подготовке спортсмена - борца.

Практика: Разминка. Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги.

Занятие 22.

Теория: ТБ при выполнении падения с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п. Страховка и самостраховка.

Практика: Разминка. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.

Занятие 23.

Теория: ТБ при выполнении падения с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Страховка, самостраховка.

Практика: Разминка. Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

Технико-тактическая подготовка

Занятие 24.

Теория: Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи в технико-тактической подготовке юного борца.

Практика: Разминка. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Теоретические занятия

Занятие 25.

Теория: Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России

Общая физическая подготовка

Занятие 26.

Теория: Особенности и разновидности упражнений с гимнастической палкой в развитии координационных способностей.

Практика: Разминка. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Кувырки вперед, назад, боком.

Занятие 27.

Теория: Согласованное развитие различных групп мышц при выполнении упражнений с гимнастической палкой.

Практика: Разминка. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.

Занятие 28.

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

Практика: Разминка. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове

Специальная физическая подготовка

Занятие 29.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема выведения из равновесия.

Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

Занятие 30.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема выведения из равновесия с захватом друг друга за кисть или запястье.

Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия с захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

Технико-тактическая подготовка

Занятие 31.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы при выполнении ухода от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Практика: Разминка. 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.

Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика) Занятие 32.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение динамики уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Теоретические занятия

Занятие 33.

Теория: Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие

Общая физическая подготовка

Занятие 34.

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие координационных способностей.

Практика: Разминка. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.

Занятие 35.

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие мелкой моторики.

Практика: Разминка. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Специальная физическая подготовка.

Занятие 36.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).

Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).

Занятие 37.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).

Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п.

стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).

Занятие 38.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для удержания поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Практика: Разминка. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Занятие 39.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для удержания верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Практика: Разминка. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика) Занятие 40.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение динамики уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Теоретические занятия

Занятие 41.

Теория: Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Общая физическая подготовка

Занятие 42.

Теория: Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие скоростно-силовых способностей.

Практика: Разминка. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и

без него.

Занятие 43.

Теория: Влияние прыжковых упражнений на развитие взрывной силы ног.

Практика: Разминка. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.

Специальная физическая подготовка

Занятие 44.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Практика: Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Занятие 45.

Теория: Техника выполнения специально-подготовительных упражнений с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

Технико-тактическая подготовка

Занятие 46.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Практика: Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Занятие 47.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения комбинированных переворачиваний с удержанием сбоку.

Практика: Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

Занятие 48.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила проведения подвижных игр с элементами единоборств.

Практика: Разминка. Подвижные игры в теснения.

Теоретические занятия

Занятие 49.

Теория: Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо.

Первая помощь при травмах.

Общая физическая подготовка

Занятие 50.

Теория: Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Практика: Разминка. Акробатика.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

Занятие 51.

Теория: Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Практика: Разминка. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Кувырки впер, назад, боком.

Специальная физическая подготовка

Занятие 52.

Теория: Роль специально-подготовительных упражнений с мячом для техники совершенствования подножек.

Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).

Занятие 53.

Теория: Роль специально-подготовительных упражнений с мячом для техники зацепа стопой.

Практика: Разминка. Специально-подготовительные упражнения .

Занятие 54.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила страховки при переворачивании партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Практика: Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Занятие 55.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила страховки при комбинированных переворачиваниях с удержанием со стороны головы.

Практика: Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием

со стороны головы.

Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

Занятие 56.

Теория: ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств.

Практика: Разминка. Подвижные игры в касания в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра.

Общая физическая подготовка

Занятие 57.

Теория: ТБ при выполнении акробатических упражнений. Страховка, самостраховка.

Практика: Разминка. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Занятие 58.

Теория: ТБ при выполнении акробатических упражнений. Страховка, самостраховка.

Практика: Разминка. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки вперед, назад, боком. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Специальная физическая подготовка

Занятие 59.

Теория: Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону и их влияние на скоростно-силовую подготовку.

Практика: Разминка. Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону.

Занятие 60.

Теория: Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа в развитии силы и силовой выносливости.

Практика: Разминка. Упражнения для удержаний.

Занятие 61.

Теория: ТБ при выполнении переворачивании партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Практика: Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Занятие 62.

Теория: Правила работы с партнером, объяснение приема комбинированное переворачивание с удержанием поперёк.

Практика: Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).

Занятие 63.

Теория: ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств.

Практика: Разминка. Подвижные игры в блокирующие захваты **Занятие 64.**

Теория: ТБ при проведении подвижных игр с элементами единоборств.

Практика: Разминка. Подвижные игры в атакующие захваты

Теоретические занятия

Занятие 65.

Теория: Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России.

Общая физическая подготовка

Занятие 66.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при перетаскивании манекена через себя, лежа на спине. Перекатах в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.

Практика: Разминка. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.

Занятие 67.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при приседании с манекеном на спине (плечах). Беге с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове

Практика: Разминка. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п.

Специальная физическая подготовка

Занятие 68 - 69

Теория: Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника.

Занятие 70.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при переворачивании партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Практика: Разминка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Занятие 71.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений при комбинированных переворачиваниях с удержанием верхом.

Практика: Разминка. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Сдача контрольных нормативов (итоговая диагностика) Занятие 72.

Теория: Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений.

Практика: Разминка. Определение исходного уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений: прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание в висе(юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки)

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

1 класс

Один год обучения

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов(уроков)
1	Теория	3
2	Общеразвивающие упражнения	4
3	Специальная физическая подготовка	5
4	Технико- тактическая подготовка	5
	Итог	17

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности(0,5часов в неделю,всего 17 часов)

1класс

Разделы программы,количество часов	Темы входящие в раздел	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся(на уровне универсальных учебных действий)
Теория (3ч.)	Введению в программу.Знакомство с учащимися.	1	Учащиеся ознакомятся с предлагаемой рабочей программе с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо»
	Краткий рассказ о целях,задачах программы.об основных разделах,изучаемых в программе.	1	Рассмотреть какие цели и задачи возложены при изучении спортивной дисциплины Самбо как вида спорта.
	Инструктаж ТБ,правила поведения на занятии	1	Разобрать подробно на инструктаже технику безопасности на занятиях по самбо.
Общеразвивающие упражнения (4ч.)	Влияние упражнений для мышц и суставов туловища и шеи,рук и ног на уров физической подготовленности учащихся.ень физического развития и	1	Рассмотреть понимание роли и значения физической культуры вформиоактивном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.вании личностных качеств, в
	Разминка .Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.	1	Рассмотреть систему знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.

	Инструктаж по ТБ , техника выполнения упражнений	1	Разобрать подробно на инструктаже технику безопасности на занятиях по самбо,при выполнении упражнений.
	Упражнения для мышц и суставов рук.	1	Рассмотреть упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
Специальная физическая подготовка (5ч.)	ТБ при выполнении страховки.	1	Рассмотреть требования техники безопасности при выполнении страховки.
	Инструктаж при выполнении страховки индивидуально.	1	Разобрать индивидуально инструктаж при выполнении страховки.
	Разминка.Самостраховка(умение правильно падать).	1	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.
	Инструктаж при выполнении страховки при бросках.	1	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности.
	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	1	Рассмотреть влияние физических упражнений телосложение.Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.
Технико-тактическая подготовка (5ч.)	Инструктаж по ТБ .Объяснение приема удержание сбоку:лежа,с захватом туловища,без захвата головы.	1	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и

			технически правильно выполнять различные виды самостраховки.
	Разминка. удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы.	1	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий,
	Гигиенические требования к занимающимся.	1	Разобрать требования норм гигиены к занимающимся.
	Личная гигиена.	1	Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.
	Гигиена мест занятий.	1	Рассмотреть гигиенические требования мест занятий.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

2класс

Один год обучения

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов(уроков)
1	Теория	4
2	Общеразвивающие упражнения	5
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Технико-тактическая подготовка	2
	Итого	17

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности(0,5часов в неделю,всего 17 часов)

2класс

Разделы программы, количество часов	Темы входящие в раздел	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся(на уровне универсальных учебных действий)
Теория (4ч.)	Введению в программу. Знакомство с учащимися.	1	Учащиеся ознакомятся с предлагаемой рабочей программе с направленным развитие двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо».
	Краткий рассказ о целях, задачах программы. об основных разделах, изучаемых в программе.	1	Рассмотреть какие цели и задачи возложены при изучении спортивной дисциплины Самбо как вида спорта.
	Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии.	1	Разобрать подробно на инструктаже технику безопасности на занятиях по самбо.
	Техника выполнения строевых упражнений. Строевые приемы. Выполнение строевых команд.	1	Знать строевую подготовку. Рассмотреть какие цели и задачи возложены при изучении спортивной дисциплины Самбо как вида спорта.
Общеразвивающие упражнения (5ч.)	Влияние упражнений для мышц и суставов туловища и шеи, рук и ног на уровень физического развития и физической подготовленности учащихся	1	Рассмотреть понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни.
	Разминка . Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.	1	Рассмотреть систему знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.

	Инструктаж по ТБ , техника выполнения упражнений	1	Разобрать подробно на инструктаже технику безопасности на занятиях по самбо,при выполнении упражнений.
	Упражнения для мышц и суставов рук.	1	Рассмотреть упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
	Разминка.Определения исходного уровня общей физической подготовленности учащихся в выполнении комплекса контрольных упражнений:прыжок в длину с места,челночный бег 3 на 10м,подтягивание в висе (юноши),сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).	1	Рассмотреть систему знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.
Специальная физическая подготовка (6ч.)	ТБ при выполнении страховки.	1	Рассмотреть требования техники безопасности при выполнении страховки.
	Инструктаж при выполнении страховки индивидуально.	1	Разобрать индивидуально инструктаж при выполнении страховки.
	Разминка.Самостраховка(умение правильно падать).	1	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.
	Инструктаж при выполнении страховки при бросках.	1	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности.
	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	1	Рассмотреть влияние физических упражнений телосложение.Знать и уметь выполнять

			упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.
	ТБ при выполнении страховки упражнения в падении с опорой на ладони,с поворотом на 180 градусов ,прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.	1	Уметь выполнить страховки упражнения в падении с опорой на ладони,с поворотом на 180 градусов ,прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.
Технико-тактическая подготовка (2ч.)	Уходы от удержания сбоку:переворачиваясь на живот,сядась,отжимая руками и ногой,отжимая рукой и махом ногой(зацеп за свою руку) в технико-тактической подготовке учащихся.	1	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды приёмов.
	Разминка.Уходы от удержания сбоку;переворачиваясь на живот,сядась,отжимая руками и ногой,отжимая рукой и махом ногой(зацеп за свою руку) .	1	Осваивать упражнения,предназначенные для растягивания мышц,связок, сухожилий.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

3класс

Один год обучения

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов(уроков)
1	Теория	5
2	Общеразвивающие упражнения	5
3	Специальная физическая подготовка	4
4	Технико- тактическая подготовка	3
	Итого	17

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности(0,5часов в неделю,всего 17 часов)

3класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся(на уровне учебных действий)
Теория (5ч.)			
1	Введению в программу. Знакомство учащихся.	1	Учащиеся ознакомятся с предлагаемой рабочей программе с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо».
2	Краткий рассказ о целях, задачах программы. об основных разделах, изучаемых в программе.	1	Рассмотреть какие цели и задачи возложены при изучении спортивной дисциплины Самбо как вида спорта.
3	Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии.	1	Разобрать подробно на инструктаже технику безопасности на занятиях по самбо.
4	Техника выполнения строевых упражнений. Строевые приемы. Выполнение строевых команд.	1	Знать строевую подготовку. Рассмотреть какие цели и задачи возложены при изучении спортивной дисциплины Самбо как вида спорта.
5	Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо. Определение терминов	1	Знать основные положения самбиста. Терминологию самбо.

Общеразвивающие упражнения (5ч.)			
6	Влияние упражнений для мышц и суставов туловища и шеи, рук и ног на уровень физического развития и физической подготовленности учащихся.	1	Рассмотреть понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
7	Разминка . Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.	1	Рассмотреть систему знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.
8	Инструктаж по ТБ , техника выполнения упражнений	1	Разобрать подробно на инструктаже технику безопасности на занятиях по самбо, при выполнении упражнений.
9	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту для развития общей физической подготовки.	1	Рассмотреть упражнения Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту для развития общей физической подготовки.
10	Разминка. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту.	1	Знать упражнения в разлив стойке, в партере, лежа, на мосту.
Специальная физическая подготовка (4ч.)			

11	Роль прыжковых упражнений в скоростно-силовой подготовке спортсмена - борца.	1	Знать роль прыжковых упражнений.
12	Разминка. Падение с опорой на н о г и. При приземлении настопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги.	1	Выполнять на занятиях падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги.
13	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	1	Рассмотреть влияние физических упражнений телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.
14	ТБ при выполнении страховки упражнения в падении с опорой на ладони,с поворотом на 180 градусов ,прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.	1	Уметь выполнить страховки упражнения в падении с опорой на ладони,с поворотом на 180 градусов ,прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.
Технико-тактическая подготовка (3ч.)			
15	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи в технико-	1	Знать и уметь удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи в технико-тактической подготовке юного борца

	тактической подготовке юного борца		
16	Разминка. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1	Осваивать удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.
17	Инструктаж по ТБ, правила работы при выполнении ухода от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.	1	Знать Инструктаж по ТБ, правила работы при выполнении ухода от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

4 класс

Один год обучения

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов(уроков)
1	Теория	4
2	Общая физическая подготовка	5
3	Специальная физическая подготовка	6
4	Технико- тактическая подготовка	2
	Итог	17

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности(0,5часов в неделю,всего 17 часов)

4 класс

№ занятия	Темы занятия	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Теория (4 часа)			
1	Введению в программу. Знакомство с учащимися.	1	Учащиеся ознакомятся с предлагаемой рабочей программой с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо».
2	Техника выполнения упражнений для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег.	1	Знать технику выполнения упражнений для развития силы.
3	Техника выполнения упражнений на гимнастической стенке.	1	Знать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.
4	Разминка. Техника выполнения упражнений на гимнастической стенке.	1	Выполнять технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.
Общая физическая подготовка (5ч.)			
5	Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие координационных способностей	1	Знать особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие координационных способностей
6	Разминка . Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.	1	Рассмотреть систему знаний о

			физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.
	Инструктаж по ТБ , техника выполнения упражнений	1	Разобрать подробно на инструктаже технику безопасности на занятиях по самбо,при выполнении упражнений.
	Разминка.Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине.	1	Рассмотреть упражнения для работы с манекеном на плечах; то же на руках,на бедре, на голове.
	Особенности и разновидности выполнения упражнений с предметами на развитие мелкой моторики.	1	Рассмотреть систему знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.
Специальная физическая подготовка (6ч.)	Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру – толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукавкуртки или плечо, пройму, отворот).	1	Рассмотреть требования техники безопасности при выполнении страховки.упражнений для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру – толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукавкуртки или плечо, пройму, отворот).

10	Разминка. Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру – толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).	1	Разобрать Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру – толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).
11	Разминка.Самостраховка(умение правильно падать).	1	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.
12	Инструктаж при выполнении страховки при бросках.	1	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности.
13	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	1	Рассмотреть влияние физических упражнений телосложение.Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.
14	Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).	1	Рассмотреть Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений для выведения из равновесия.
15	Отработка приемов с манекеном, для борьбы.	1	Уметь четко и слажено выполнять бросковые действия на манекене, при этом развивать скорость действий.

Технико-тактическая подготовка (2ч.)			
16	Инструктаж по ТБ, техника выполнения упражнений переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом руксбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды приёмов. Зать активные и пассивные защиты от переворачивания.
17	Разминка. Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	Осваивать упражнения,предназначенные для растягивания мышц,связок, сухожилий. Знать активные и пассивные защиты от переворачивания.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей предметников
МБОУ СОШ № 16
от « 27 »августа 2022 г.

 / С.Н.Левченко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по воспитательной работе
МБОУ СОШ №16

 /Т.Г.галаган/

« 27 »августа 2021 г.