

Муниципальное образование город Краснодар

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

муниципального образования

город Краснодар гимназия № 33 имени Героя Советского Союза Ф. А. Лузана

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
МАОУ гимназии № 33 МО г. Краснодар  
от 30.08.2022 года протокол №1  
Председатель И.Ф. Долголенко  
подпись Ф.И.О.руководителя ОУ

## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

Направление: спортивно-оздоровительное

(указать направление)

**Уровень образования (класс)** 5-9 класс, основное общее

(основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Самбо

(указать курс)

**Количество часов** 170

**Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы:**

Лозовой Эдуард Сергеевич, учитель физической культуры

МАОУ гимназии № 33

**Программа разработана в соответствии :** ФГОС ООО

(указать ФГОС)

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Самбо»**

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

### **Регулятивные УУД.**

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

### **Коммуникативные УУД.**

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

### **Познавательные УУД.**

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо» учащиеся получают следующие **предметные результаты**:

Усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности .

#### **1. Теоретическая подготовка:**

- знать теоретические основы борьбы самбо (по основным разделам учебного плана программы)
- владеть специальной терминологией
- знать тактику, правила борьбы самбо
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо

#### **2. Практическая подготовка:**

- применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбо»,
- выполнять технические приемы индивидуально и в группах,



## Содержание программы

### Теоретическая подготовка

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. 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. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.

Соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение.

### Техническая подготовка

#### **Самбо**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост; на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот; рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Подвижные игры. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

### Физическая подготовка(ОФП и СФП)

#### *Общая физическая подготовка*

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

#### **Гимнастические упражнения.**

Комплексы упражнений для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений)

Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.).

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.

Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное)

Упражнения у опоры: махи ногами

в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость.

Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.

### **Легкоатлетические упражнения.**

#### *Беговые упражнения*

Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперед; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий. Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом. Челночный бег. Эстафетный бег.

Бег с ускорением (в начале, середине и конце дистанции).

Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересеченной местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Повторный, переменный бег.

#### *Прыжки*

Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперед или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия; со скалкой. Прыжки через вращающуюся скакалку.

Многоскоки (многоразовые) прыжки. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Различные варианты многоскоков на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперед и назад. Прыжки по отметкам; на точность приземления; с высоты с поворотом в воздухе на 90—360° и с точным приземлением в заданный «квадрат».

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.

Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

Персонафицированные комплексы и упражнения из различных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на формирование и коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и переутомления, сохранения высокой работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и точность.

### *Специальная физическая подготовка*

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию. Подвижные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных схваток. Устранение ошибок. Принять участие в нескольких соревнованиях в течение года.

### Контрольные упражнения

Контрольные тесты и соревнования.

### 3. Тематическое планирование

#### Тематическое планирование 5-9 класс

<b>Тематическое планирование</b>	<b>часы</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>15</b>	
<p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо.</p> <p>Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.</p> <p>Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p> <p>Соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение.</p>		<p>Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p> <p>Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.</p> <p>Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой</p>
<b>Физическая подготовка</b>	<b>46</b>	
<p><b><u>Общая физическая подготовка</u></b></p> <p><b>Гимнастические упражнения</b></p> <p>Комплексы упражнений для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.</p> <p>Гимнастические упражнения на развитие физических качеств (гибкость, ловкость, координация движений)</p> <p>Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.).</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекал вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.</p> <p>Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное)</p> <p>Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в</p>		<p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах по разучиванию гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p>Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия.</p> <p>Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них.</p>

<p>различных положениях, упражнения на гибкость.</p> <p>Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p>		
<p><b>Легкоатлетические упражнения.</b></p> <p><i>Беговые упражнения</i></p> <p>Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.</p> <p>Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.</p> <p>Челночный бег. Эстафетный бег.</p> <p>Бег с ускорением (в начале, середине и конце дистанции).</p> <p>Медленный, равномерный, продолжительный бег. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы.</p> <p>Повторный, переменный бег.</p> <p><i>Прыжки</i></p> <p>Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия; со скалкой.</p> <p>Прыжки через вращающуюся скакалку.</p> <p>Многоскоки (многократные) прыжки</p> <p>Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p> <p>Различные варианты многоскоков на одной и двух ногах, с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад.</p> <p>Прыжки по отметкам; на точность приземления; с высоты с поворотом в воздухе на 90—360° и с точным приземлением в заданный «квадрат».</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.</p> <p>Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).</p> <p>Персонафицированные комплексы и упражнения из различных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на формирование и коррекцию осанки и телосложения,</p>		<p>Осваиваю технику легкоатлетических упражнений</p> <p>Уметь технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p> <p>Понимать разницу различных вариантов беговых заданий и их направленность.</p> <p>Знать легкоатлетические методы воспитания выносливости и использовать их на практике.</p> <p>Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p>

профилактику утомления и переутомления, сохранения высокой работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и точность.

### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения с гимнастической палкой.*

Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же спиной. 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. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

*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. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом вытянутых вперед руках вправо, влево.

Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении упражнений.

Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении упражнений и комбинаций

Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять упражнения с гимнастической палкой различными способами и связки из них.

Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении упражнений с мячами

Применять в практической деятельности приобретенные умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.

Уметь технически правильно выполнять упражнения с мячами

Соблюдают правила безопасности



<p>Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.</p> <p><i>Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).</i></p> <p>Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно.</p> <p>Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо – с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну.</p> <p>Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.</p>		<p>Осваиваю технику прыжков со скакалкой различными способами</p> <p>Уметь технически правильно выполнять упражнения со скакалкой</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p> <p>Понимать разницу различных вариантов прыжков со скакалкой и их направленность.</p> <p>Знать методы воспитания выносливости и координационных способностей и использовать их на практике.</p> <p>Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Применять в практической деятельности приобретенные умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.</p>
<p><b>Техническая подготовка</b></p>	<p><b>84</b></p>	
<p><b><i>Освоение группировки.</i></b></p> <p>Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Группировки при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.</p>		<p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки</p>
<p><b><i>Освоение приемов самостраховки</i></b></p> <p>Классификация падений самбиста и приемы самостраховки.</p> <p>Самостраховка на спину перекатом из седа, из упора присев, из полуприседа (с помощью)</p> <p>Перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа, из упора присев, из полуприседа (с помощью),</p> <p>Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.</p>		<p>Знать и уметь правильно выполнять приемы самостраховки в различных вариантах.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.</p>

<p>Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.</p> <p>Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперед на руки из стойки на руках. Самостраховка вперед на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад.</p> <p>Самостраховка на спину прыжком.</p> <p>Упражнения для бросков</p> <p>Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.</p> <p>Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).</p> <p>Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).</p> <p>Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.</p> <p>Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.</p>		<p>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил</p> <p>Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях</p> <p>Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p> <p>Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>
<p><b>Упражнения для удержаний.</b></p> <p>Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.</p> <p>Упражнения для выведения из равновесия.</p> <p>Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и</p>		<p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p>

<p>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). Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания») В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. Самостраховка через мост при падении на спину. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках.</p>		<p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p>
<p><b>Упражнения для бросков захватом ног.</b> Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью). Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.</p>		<p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p>
<p><b>Техника лёжа (удержания)</b> <i>Удержание сбоку:</i> лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук. <i>Уходы от удержания сбоку:</i> поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку),</p>		<p>Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.</p> <p>Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.</p>

сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

*Удержание со стороны головы:* с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувыркком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

*Удержание поперек:* с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

*Удержание верхом:* с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания верхом:

Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.

Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения.

Выполнять активные и пассивные способы защиты.

Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.

Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.

<p>поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону захватом руки и шеи.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p> <p>Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.</p> <p>Выведение из равновесия. 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.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.</p> <p>В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.</p>		<p>Уметь делать выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий</p> <p>Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия, проецировать, добиваться практического результата.</p>
<p><b>Броски.</b></p> <p>Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.</p> <p>Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).</p> <p>Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.</p> <p>Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.</p> <p>Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.</p> <p>Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p> <p>Зацеп голенью изнутри.</p> <p>Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом</p>		<p>Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях</p> <p>Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием.</p> <p>Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.</p> <p>Знать и уметь выполнять переднюю подножку.</p> <p>Знать и уметь выполнять боковую подсечку.</p> <p>Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p> <p>Знать и уметь выполнять зацеп голенью.</p> <p>Знать и уметь выполнять подхват под две ноги.</p> <p>Знать и уметь выполнять бросок через</p>

руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.		спину и через бедро.
<b>Приёмы Самбо в положении лёжа.</b> Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.		Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.
<b>Тактическая подготовка</b>	<b>15</b>	
Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку». Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.		Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.
<b>Контрольные упражнения</b> Бег 30 метров, Бег 1000 (без учета времени), сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный без 3х10 м.	<b>10</b>	Выполнять тестовые упражнения

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания

методического объединения

учителей ИЗО, ОБЖ, музыки,

физической культуры и технологии

МАОУ гимназии № 33

от «28» августа 2022 № 1

\_\_\_\_\_ Гармаш Н.Б.

Подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Е.В.Томашевская

«28» августа 2022 г.