

Муниципальное образование Новокубанский район, х.Марьинский  
муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 14 им. В.Н.Барчан х.Марьинского  
муниципального образования Новокубанский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета  
протокол №1 от 30.08.2022 года

\_\_\_\_\_ В.Ф. Голубец

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Кружок «Самбо»

Уровень образования (класс) основное общее образование (8-9 класс)

Срок реализации 2 года

Учитель физической культуры МОАУСОШ№14 им В.Н. Барчан х.Марьинского Мирошниченко Светлана Леонидовна

Программа разработана на основе программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов и методического пособия по Самбо для общеобразовательных организаций. Авторы: Табаков С.Е., Ломакина Е.В. Москва. 2016. Министерство образования и науки РФ. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская федерация Самбо».

## 1. Планируемые результаты

1. *Патриотического воспитания*: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. *Гражданского воспитания*: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. *Духовно-нравственного воспитания*: ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость,

4. *Эстетического воспитания*: формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. *Ценности научного познания*: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. *Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия*:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. *Трудового воспитания*: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. *Экологического воспитания*: экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к

собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

*Предметные* – усвоение обучаемыми конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках предмета «физическая культура» и программы дополнительного образования Самбо, опыта физкультурно-спортивной и интеллектуально – творческой деятельности.

Положительное отношение у обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельности, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК «ГТО».

*Метапредметные* – освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные); самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

*Компетенции и личностные качества* - сформированность системы ценностных отношений, обучающихся к себе и другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам; сформированность навыков здорового и безопасного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира, патриотических ценностей, истории и культуре России.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **8 класс**

**Основы знаний.** Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.

Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека . Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

**Специально-подготовительные упражнения Самбо.** Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.

Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).

*Упражнения для удержаний.*

Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.

*Упражнения для выведения из равновесия.*

Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.

И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).

Приемы самостраховки: самостраховка при падении *равновесия*.

Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.

И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).

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.

*Упражнения для подножек.* Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).

*Упражнения для бросков захватом ног.*

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.

**Техническая подготовка.** Техника лёжа.

Удержание сбоку: 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.

Уходы от удержания сбоку: противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), 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 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 оббивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания переворачивания с удержанием поперёк.

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

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

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.

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.

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.

**Тактическая подготовка.** Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»

## 9 класс

**Основы знаний.** 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. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и



Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

**Специально-подготовительные упражнения Самбо.** Приёмы самостраховки: 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; вперёд 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.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: 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.** Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

### 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

8 класс						
№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов		Характеристика видов деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
			аудио-рные	внеауди-торные		
	<b>Основы знаний.</b> Зарождение и развитие борьбы Самбо.	3	1		Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в	Гражданское воспитание; Патриотическое воспитание и

	Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека . Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».				России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.	формирование российской идентичности; Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; Приобщение детей к культурному наследию Популяризация научных знаний среди детей
	Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.		<b>1</b>		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.	Гражданское воспитание; Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; Приобщение детей к культурному наследию Популяризация научных знаний среди детей
	Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».		1		Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»	
	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	20			Уметь технически правильно выполнять падение на спину перека-том через	Гражданское воспитание; Патриотическое воспитание и

	<p>Падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается на предплечьях, манекен, шест и др).</p> <p>Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях</p> <p>Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях.</p> <p>Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке.</p> <p>Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком</p> <p>Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом.</p> <p>Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки,</p>		<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>партнера.</p> <p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.</p> <p>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях.</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники само-страховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техники самостраховки с учётом требований её безопасности. Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p>	<p>формирование российской идентичности;</p> <p>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;</p> <p>Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>Популяризация научных знаний среди детей</p> <p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p>
--	--	--	--	---	---

<p>прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки</p> <p>Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад.</p> <p>Самостраховка и.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.</p> <p>У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.</p> <p>Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).</p> <p>Переноска партнера на бедре</p>			<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>		
---	--	--	---	--	--

	(спине). Подбив тазом, спиной, боком					
	<p><b>Техническая подготовка</b> Техника лёжа.</p> <p>Удержание сбоку: 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.</p> <p>Уходы от удержания сбоку: противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.</p> <p>Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на</p>	9		2 1 1 1  1  1  1	<p>Знать и уметь выполнять заднюю подножку.</p> <p>Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p> <p>Знать и уметь правильно выполнять технику элементов изучаемого приёма в положении стоя</p>	<p>Гражданское воспитание; Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; Приобщение детей к культурному наследию Популяризация научных знаний среди детей Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p>

<p>руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.</p> <p>Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.</p> <p>Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное.</p> <p>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, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками.</p> <p>Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p> <p>Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.</p> <p>Активные и пассивные защиты от переворачивания.</p> <p>Комбинирование</p>			1		
--	--	--	---	--	--

<p>переворачивания с удержанием со стороны головы.</p> <p>Удержание поперек: с захватом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками.</p> <p>Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p> <p>Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.</p> <p>Активные и пассивные защиты от переворачивания.</p> <p>Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.</p> <p>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.</p> <p>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</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием хватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.</p> <p>Комбинирование</p> <p>переворачивания с удержанием поперёк.</p> <p>Удержание верхом: с хватом рук, с хватом головы, с хватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и хватом руки, с хватом руки из-под шеи, с хватом шеи рукой.</p> <p>Уходы от удержания переворачивания с удержанием поперёк.</p> <p>Удержание верхом: с хватом рук, с хватом головы, с хватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног</p>					
--	--	--	--	--	--



<p>снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания верхом: 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. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. 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. Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком.</p>					
---	--	--	--	--	--

	<p>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><b>Тактическая подготовка.</b> Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская</p>	2		2	<p>Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.</p>	<p>Гражданское воспитание;  Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;  Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;  Приобщение детей к культурному наследию  Популяризация научных знаний среди детей  Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p>

	борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»					
	Итого	34 часа				

9 класс						
№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Количество часов		Характеристика видов деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
			ауди- тные	внеауди- торные		
	<b>Основы знаний.</b> 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. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Понятие о спортивной этике и	3	1		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.	Гражданское воспитание; Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; Приобщение детей к культурному наследию Популяризация научных знаний среди детей

	взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.					
	Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.		1		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.	Гражданское воспитание; Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; Приобщение детей к культурному наследию Популяризация научных знаний среди детей
	Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».		1		Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»	
	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b> Падение на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения	20		1 1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.	Гражданское воспитание; Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности; Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных

<p>изменяя высоту препятствия (партнер располагается на предплечьях, манекен, шест и др).</p> <p>Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях</p> <p>Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях.</p> <p>Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке.</p> <p>Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком</p> <p>Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом.</p> <p>Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и</p>				2	<p>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Уметь контролировать функционально- эмоциональное состояние организма на занятиях.</p> <p>Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники само-страховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техники самостраховки с учётом требований её безопасности. Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии</p>	<p>ценностей;</p> <p>Приобщение детей к культурному наследию</p> <p>Популяризация научных знаний среди детей</p> <p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p>
				2		
				1		
				1		
				2		
				1		

	<p>перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки</p> <p>Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад.</p> <p>Самостраховка и.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.</p> <p>У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.</p> <p>Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).</p> <p>Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком</p>			<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>		
<p><b>Техническая подготовка</b> Техника стоя. Задняя</p>	<p>9</p>		<p><b>2</b></p>		<p>Знать и уметь выполнять заднюю подножку.</p>	<p>Гражданское воспитание; Патриотическое воспитание и</p>

<p>подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке. Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника лёжа. 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 и рычаг локтя). Ущемление ахиллова</p>			<p>1  1 1  1  1  1</p>	<p>Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки. Знать и уметь правильно выполнять технику элементов изучаемого приёма в положении стоя. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.  Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p>	<p>формирование российской идентичности; Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей; Приобщение детей к культурному наследию Популяризация научных знаний среди детей Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p>
---	--	--	--	--	---

	сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия п			1		
	<b>Тактическая подготовка</b> Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию.	2		2	Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия.
Итого		34 часа				

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей физической культуры и технологии  
от «28» августа 2022 года №1  
\_\_\_\_\_ С.Л.Мирошниченко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.А.Беликова  
«28» августа 2022года