

п.Первомайский Кущевского района

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 7 им.Кошевого Ф.А.

муниципального образования Кущевский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол № 1

Председатель Е.В.Анченко\_\_ \_\_\_\_\_\_\_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

\_\_\_\_Внеурочной деятельности\_ « Самбо»

Уровень образования (класс) 1- 4класс

Количество часов 34ч.

Учитель физической культуры Поступаева А.Н

Программа разработана

в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 № 373, с изменениями)

на основе - рабочей программы по физической культуре, 1-4 классы, С. Е. Табаков,

Е В. Ломакина издательство «Просвещение», 2017 год

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**4класс**

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения учебного предмета**

*Личностные результаты:*

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре своего и других народов;

*Метапредметные результаты:*

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- конструктивно разрешать конфликты между сторонами.

- систематизировать, сопоставлять, обобщать, анализировать, интерпретировать информацию.

*Предметные результаты:*

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

**Знания о физической культуре**

***Выпускник научится***:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

-характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- выполнять организующиеся строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения, выполнят гимнастические упражнения, выполнять приемы страховки и самостраховки;

- необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО

***Выпускник получит возможность научиться:***

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью и оборонной деятельностью.

- выполнять базовую технику самбо;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки, в том числе входящие в программу ВФСК ГТО.

**Способы физкультурной деятельности**

***Выпускник научится***:

-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- измерение ЧСС;

***Выпускник получит возможность научиться:***

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится***:

-выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-упражнения на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем; выполнять упражнения для формирования мышечного корсета и увеличение подвижности суставов.

***Выпускник получит возможность научиться:***

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- сдать нормы ГТО своей ступени

***Выпускник получит возможность научиться:***

-играть в подвижные и спортивные игры упрощенным правилам;

- выполнять базовую технику самбо;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- сдать нормы ГТО своей ступени

**Содержание программы**

На уровне начального общего образования осуществляется введение в самбо. Этот подраздел Программы включает в себя ряд упражнений и приёмов.

**Специально-подготовительные упражнения самбо**. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

**Приёмы в положении лёжа.** Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнёра, 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. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

**Броски.** Выведение из равновесия: рывком и скручиванием (партнёра, стоящего на коленях), толчком (партнёра в приседе), рывком (партнёра, стоящего на одном колене), скручиванием, толчком.

**Игры-задания** и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Переходы на борцовском мосту.  (пять вперед, пять назад). | 20с | 22с | 24с | 22с | 24с | 26с |
| Забегания на борцовском мосту.  (пять вправо, пять влево). | 24с | 26с | 28с | 26с | 28с | 30с |
| Выполнение бросков (через бедро, передняя подножка).  10 бросков. | 25 | 27 | 29 | 27 | 29 | 31 |

**Направления проектной деятельности обучающихся;**

|  |  |
| --- | --- |
| Проектная деятельность (вид проекта) | Формы организации на урочных занятиях |
| **4 класс** | |
| 1. Информационный | Урок исследование по теме «правила по борьбе самбо и судейские жесты» |
| 1. Творческий | Урок – творческий отчет по теме «показательные выступления на спортивно-массовых мероприятиях» |
| 1. Практический | Акробатические упражнения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3-4 класс - 34 часа** | | |
| Раздел , Темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий) |
| **Что надо знать - 7** | | |
| - Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо  -Правила поведения в спортивном зале. | 2 | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях самбо. |
| История развития самбо. | 1 | Знать историю развития борьбы самбо и иметь представление о её значении в жизни человека и уметь рассказать об этом. |
| Система упражнений самбо. Термины самбо | 1 | Знать о прикладных аспектах самбо , о возможностях этого вида единоборств |
| Правила борьбы самбо, ритуалы.  Запрещенные технические действия . | 1 | Знать цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведённых соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Команды и жесты судейской коллегии. |
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ГТО». | 1 | Узнают о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» |
| **Личная гигиена**  Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты формы одежды , волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья). | 1 | Знать особенности питания самбиста, Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. |
| **Что надо уметь -** | **27** |  |
| ***Строевые приёмы.*** | ***3*** | Выполнять организующие упражнения. |
| Выполнение строевых команд.  Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: строевая стойка, стойка ноги врозь, основная стойка, колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).  Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.  Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противо- ходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. | 1  1  1 |
| Общеразвивающие упражнения: | ***4*** | Осваивать упражнения, направленные на растягивание мышц, связок и сухожилий, развитие гибкости (что позволяет эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта). Взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Общаться и взаимодействовать в ходе игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
| *Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.* | 1 |
| Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. |  |
| Упражнения с партнёром. | 1 |
| Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лёжа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лёжа, отжимание лёжа на спине, в положении на борцовском мосту.Упражнения с сопротивлением партнёра: в положении стоя, в положении сидя, в положении лёжа на спине, в по ложении лёжа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра.Упражнения для развития ловкости с партнёром. |  |
| Упражнения с манекенам. | 1 |
| Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лёжа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперёд, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперёк). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом; имитация уходов от удержания, переходов на болевой приём рычагом локтя, захватом руки ногами. |  |
| Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к гpуди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). 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 вперёд. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперёд и назад, влево и вправо — с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперёд или назад. Бег с прыжками, через скакалку, вращая её вперёд: по кругу, повосьмёрке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперёд прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперёд, влево, вправо и вращением скакалки вперёд и назад. Упражнения с партнёром и в группе. | 1 |  |
| Акробатика. | ***3*** |  |
| Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов и акробатических прыжков в условиях зала для самбо. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперёд, 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. Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лёжа; лёжа на согнутых руках; лёжа сзади; лёжа сзади согнув ноги; лёжа на правом боку; лёжа на коленях.  Перекаты: вперёд, назад, влево (вправо), звёздный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке — вперёд, назад; согнувшись — вперёд, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперёд прыжком (длинный); кувырок-полёт. Перевороты: боком — влево, вправо (колесо); медленный — вперёд, назад.  Акробатические прыжки: рондат; фляг; сальто вперёд в группировке; сальто вперёд прогнувшись; арабское сальто; сальто назад. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале для самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам. | 1  1  1 | Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону.  Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.  Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.  Применять приёмы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок. |
| **Освоение технике борьбы:** | ***14*** | Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.  Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные, сложно координационные упражнения. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.  Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.  Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.  Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять активные и пассивные способы защиты. |
| Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноимённое плечо, с обратным захватом рук.  Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперёд мостом и перетаскивая. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.  Учебные схватки на выполнение изученного удержания.  Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.  Удержание поперёк: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.  Уходы от удержания поперёк: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.  Учебные схватки на выполнение изученного удержания.  Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноимённой ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.  Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону — накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.  Учебные схватки на выполнение изученного удержания.  Выведение из равновесия партнёра, стоящего на коленях, рывком.  Выведение из равновесия партнёра, стоящего на коленях, скручиванием.  Выведение из равновесия партнёра в приседе толчком.  Выведение из равновесия партнёра, стоящего на одном колене, рывком.  Выведение из равновесия партнёра, стоящего на одном колене, скручиванием.  Выведение из равновесия партнёра, стоящего на одном колене, толчком.  Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.  В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приёмов расширяется. |
|  | | |
|  |  |  |
| **Освоение игр и игровых упражнений:** | ***3*** |  |
| Регби на коленках, пояса в стойке, пояса в партере, пятнашки ногами и руками, борьба руками, «бой петухов», «перетяни за черту», •перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», каждый против каждого», «бои на бревне» и др. Игры- задания с применением блокирующих действий: «упор в упор». |  | Уметь взаимодействовать с партнёром, в команде.  Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.  Быть мотивированным 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. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел , Темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий) |
| **Что надо знать - 7** | | |
| - Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо  -Правила поведения в спортивном зале. | 2 | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях самбо. |
| История развития самбо. | 1 | Знать историю развития борьбы самбо и иметь представление о её значении в жизни человека и уметь рассказать об этом. |
| Система упражнений самбо. Термины самбо | 1 | Знать о прикладных аспектах самбо , о возможностях этого вида единоборств |
| Правила борьбы самбо, ритуалы.  Запрещенные технические действия . | 1 | Знать цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведённых соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Команды и жесты судейской коллегии. |
| Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ГТО». | 1 | Узнают о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» |
| **Личная гигиена**  Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты формы одежды , волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья). | 1 | Знать особенности питания самбиста, Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. |
| **Что надо уметь -** | **27** |  |
| ***Строевые приёмы.*** | ***3*** | Выполнять организующие упражнения. |
| Выполнение строевых команд.  Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: строевая стойка, стойка ноги врозь, основная стойка, колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).  Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.  Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противо- ходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. | 1  1  1 |
| Общеразвивающие упражнения: | ***4*** | Осваивать упражнения, направленные на растягивание мышц, связок и сухожилий, развитие гибкости (что позволяет эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта). Взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Общаться и взаимодействовать в ходе игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |
| *Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.* | 1 |
| Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. |  |
| Упражнения с партнёром. | 1 |
| Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лёжа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лёжа, отжимание лёжа на спине, в положении на борцовском мосту.Упражнения с сопротивлением партнёра: в положении стоя, в положении сидя, в положении лёжа на спине, в по ложении лёжа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра.Упражнения для развития ловкости с партнёром. |  |
| Упражнения с манекенам. | 1 |
| Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лёжа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперёд, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперёк). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом; имитация уходов от удержания, переходов на болевой приём рычагом локтя, захватом руки ногами. |  |
| Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к гpуди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). 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 вперёд. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперёд и назад, влево и вправо — с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперёд или назад. Бег с прыжками, через скакалку, вращая её вперёд: по кругу, повосьмёрке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперёд прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперёд, влево, вправо и вращением скакалки вперёд и назад. Упражнения с партнёром и в группе. | 1 |  |
| Акробатика. | ***3*** |  |
| Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов и акробатических прыжков в условиях зала для самбо. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперёд, 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. Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лёжа; лёжа на согнутых руках; лёжа сзади; лёжа сзади согнув ноги; лёжа на правом боку; лёжа на коленях.  Перекаты: вперёд, назад, влево (вправо), звёздный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке — вперёд, назад; согнувшись — вперёд, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперёд прыжком (длинный); кувырок-полёт. Перевороты: боком — влево, вправо (колесо); медленный — вперёд, назад.  Акробатические прыжки: рондат; фляг; сальто вперёд в группировке; сальто вперёд прогнувшись; арабское сальто; сальто назад. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале для самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам. | 1  1  1 | Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону.  Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.  Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.  Применять приёмы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок. |
| **Освоение технике борьбы:** | ***13*** | Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.  Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные, сложно координационные упражнения. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы в стойке. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.  Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы в стойке. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.  Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы в партере. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.  Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять активные и пассивные способы защиты. |
| Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (коленях), рывком. Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (коленях), толчком.  Задняя подножка с захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.  Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику.  Зацеп голенью изнутри.  Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.  Отхват снаружи.  Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.  Бросок захватом одноимённой голени изнутри.  Бросок захватом разноимённой голени снаружи.  Бросок захватом ног (разводя в стороны).  Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.  Активные и пассивные защиты от изученных бросков.  Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание поперёк захватом руки.  Болевой приём: рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём: рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём: узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку.  Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо. Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом.  Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа. |
|  | | |
| **Освоение игр и игровых упражнений:** | ***3*** |  |
| Регби на коленках, пояса в стойке, пояса в партере, пятнашки ногами и руками, борьба руками, «бой петухов», «перетяни за черту», •перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», каждый против каждого», «бои на бревне» и др. Игры- задания с применением блокирующих действий: «упор в упор». |  | Уметь взаимодействовать с партнёром, в команде.  Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.  Быть мотивированным 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. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.В.Смирнов  подпись Ф.И.О.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ года |