

Краснодарский край, Отрадненский район, станица Надежная,  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 13

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 31 августа 2023 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_ Ж.С. Макарычан

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По модулю «Самбо» в рамках 3-го часа физической культуры

Уровень образования (класс) основное общее образование, 5-9 классы

Срок реализации программы: учебный год 2023-2024 учебный год

Количество часов: по учебному плану всего 34 часа , в год ; в неделю 1 час.

на основе - рабочей программы по физической культуре, 5-9 классы, С. Е. Табаков,  
Е В. Ломакина издательство «Просвещение», 2017 год

Составитель: Маглатов Андрей Николаевич  
учитель физической культуры

Надежная 2023

## Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

### Ученик 5-6 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

### **Ученик 5-6 класса получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по самбо
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

### **Личностные результаты:**

- владение умениями:

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую

комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад. Стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в борьбе САМБО: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр ( по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по борьбе самбо, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты:**

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
  - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
  - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
  - правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
  - пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Ученик 7 класса научится:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
  - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
  - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
  - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
  - разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
  - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и

спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Ученик 7 класса получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по борьбе самбо
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

### **Личностные результаты:**

- владение умениями:
  - выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад. Стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в борьбе САМБО: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр ( по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по борьбе самбо;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
  - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
  - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
  - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
  - правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
  - пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Ученик 8-9 класса научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;



- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
  - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
  - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Ученик 8-9 класса получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

### **Личностные результаты:**

- владение умениями:

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по борьбе самбо;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты:**

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
  - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
  - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
  - правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
  - пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### 5-6 класс САМБО (34 ч)

**Основы знаний.** Зарождение и развитие борьбы Самбо. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила техники безопасности во время занятий САМБО. ВФСК «ГТО».

**Общая и специальная физическая подготовка.** Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком

Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекааты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. 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 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. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Самостраховкаи.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. 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.

**Техническая подготовка.** Техника стоя. Задняя 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 сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди

**Тактическая подготовка.** Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию.

## 7 класс

### САМБО (34 ч)

**Основы знаний.** Зарождение и развитие борьбы Самбо. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила техники безопасности во время занятий САМБО. ВФСК «ГТО».

**Общая и специальная физическая подготовка.** Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком

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. 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 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. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. 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. 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.

**Техническая подготовка.** Техника стоя. Задняя 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 сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди

**Тактическая подготовка.** Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию.

## 8-9 класс.

### САМБО (34 ч)

**Основы знаний.** Зарождение и развитие борьбы Самбо. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Техника безопасности при занятиях САМБО. ВФСК «ГТО».

**Общая и специальная физическая подготовка.** Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком

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. 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 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 Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. 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. 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.

**Техническая подготовка.** Техника стоя. Задняя 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 сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди

**Тактическая подготовка.** Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию.

### **Перечень контрольных нормативов Уровень физической подготовленности**

#### **5-6 класс**

| Контрольные упражнения                              | 5          | 4           | 3          | 2                   |
|---|------------|-------------|------------|---------------------|
| Мальчики, девочки                                   | «3»        | «2»         | «1»        | «0»                 |
| И.П.-основная стойка.<br>Падение на спину перекатом | Без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три, и более ошибок |
| И.П.-основная стойка.<br>Падение на бок перекатом   | Без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три, и более ошибок |
| И.П.-основная стойка.<br>Вперед на руки             | Без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три, и более ошибок |

|   |            |                |            |                        |
|---|------------|----------------|------------|------------------------|
| Бросок.<br>Задняя подножка.   | Без ошибок | Одна<br>ошибка | Две ошибки | Три,<br>и более ошибок |
| Бросок.<br>Захватом ноги.   | Без ошибок | Одна<br>ошибка | Две ошибки | Три,<br>и более ошибок |
| Бросок. Задняя<br>подножка с захватом<br>ноги.  | Без ошибок | Одна<br>ошибка | Две ошибки | Три,<br>и более ошибок |
| Бросок.<br>Через бедро.   | Без ошибок | Одна<br>ошибка | Две ошибки | Три,<br>и более ошибок |
| Бросок.<br>Через спину захватом<br>руки.  | Без ошибок | Одна<br>ошибка | Две ошибки | Три,<br>и более ошибок |
| Рычаг руки<br>противнику,<br>лежащему на груди.                                       | Без ошибок | Одна<br>ошибка | Две ошибки | Три,<br>и более ошибок |
| Рычаг стопы с<br>ущемлением ахиллова<br>сухожилия<br>противнику лежащему<br>на груди. | Без ошибок | Одна<br>ошибка | Две ошибки | Три,<br>и более ошибок |

### 7 класс

| Контрольные<br>упражнения  | 5          | 4              | 3          | 2                      |
|--|------------|----------------|------------|------------------------|
| Мальчики, девочки  | «3»        | «2»            | «1»        | «0»                    |
| И.П.-основная стойка.<br>Падение на спину<br>прыжком.  | Без ошибок | Одна<br>ошибка | Две ошибки | Три, и более<br>ошибок |
| И.П.-основная стойка.<br>Падение на бок<br>кувырком  | Без ошибок | Одна<br>ошибка | Две ошибки | Три, и более<br>ошибок |
| И.П.-основная стойка.<br>Падение вперед на<br>руки прыжком   | Без ошибок | Одна<br>ошибка | Две ошибки | Три, и более<br>ошибок |
| Действия<br>нападающего: Захват<br>руки.<br>Действия<br>защищающего:<br>освободить руку и<br>выполнить рычаг<br>внутри (или рычаг<br>наружу).                  | Без ошибок | Одна<br>ошибка | Две ошибки | Три, и более<br>ошибок |
| Действия<br>нападающего: Захват<br>спереди за плечи<br>горло, одежду.<br>Действия<br>защищающего:<br>освободиться, сбивая<br>руки и выполнить<br>рычаг внутри. | Без ошибок | Одна<br>ошибка | Две ошибки | Три, и более<br>ошибок |
| Действия<br>нападающего: обхват  | Без ошибок | Одна<br>ошибка | Две ошибки | Три, и более<br>ошибок |

|  |            |             |            |                     |
|--|------------|-------------|------------|---------------------|
| туловища без рук спереди.<br>Действия защищающего: освободиться упором основанием ладоней в подбородок – бросок задняя подножка.   |            |             |            |                     |
| Действия нападающего: обхват туловища с руками спереди.<br>Действия защищающего: освободиться оседая и разводя локти – выполнить бросок через бедро.                       | Без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три, и более ошибок |
| Действия нападающего: обхват туловища без рук сзади.<br>Действия защищающего: освободиться оседая - захватить ногу между ноги выполнить бросок соперника на спину.         | Без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три, и более ошибок |
| Действия нападающего: обхват туловища с руками сзади.<br>Действия защищающего: освободиться, оседая разводя локти выполнить бросок через спину.                            | Без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три, и более ошибок |
| Действия нападающего: захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения).<br>Действия защищающего: освободиться, нося удар локтем – выполнить бросок через спину. | Без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три, и более ошибок |



### 8-9 класс

| Контрольные упражнения   |            |             |            |                     |
|--|------------|-------------|------------|---------------------|
| Мальчики, девочки  | «3»        | «2»         | «1»        | «0»                 |
| И.П.-основная стойка.<br>Падение на спину перекатом .  | Без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три, и более ошибок |
| И.П.-основная стойка.<br>Падение на бок перекатом .  | Без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три, и более ошибок |
| И.П.-основная стойка.<br>Падение вперед на руки.   | Без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три, и более ошибок |
| Действия нападающего:<br>удар кулаком сбоку в голову:<br>Действия защищающего: блок предплечьем наружу – рычаг внутрь.                                     | Без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три, и более ошибок |
| Действия нападающего:<br>прямой удар кулаком в голову :<br>Действия защищающего: блок одноименным предплечьем внутрь с переходом на рычаг внутрь.          | Без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три, и более ошибок |
| Действия нападающего:<br>удар кулаком снизу в голову:<br>Действия защищающего: блок разноименным предплечьем в локтевой сгиб с переходом на рычаг наружу.  | Без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три, и более ошибок |
| Действия нападающего:<br>удар коленом в живот ( в пах).<br>Действия защищающего: защита подставкой ладоней с переходом на заднюю подножку с захватом ноги. | Без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три, и более ошибок |
| Действия нападающего:<br>удар ногой снизу в промежность.<br>Действия защищающего: защита подставкой скрещенных   | Без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три, и более ошибок |

|   |            |             |            |                     |
|---|------------|-------------|------------|---------------------|
| рук – бросок захватом ноги.   |            |             |            |                     |
| Действия нападающего: удар ног сбоку в туловище.<br>Действия защищающего: защита захватом ноги – выполнение задней подножки захватом ноги.            | Без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три, и более ошибок |
| Действия нападающего: удар ногой в живот.<br>Действия защищающего: блоком внутрь разноименной рукой и захват ноги – выполнения броска захватом ноги . | Без ошибок | Одна ошибка | Две ошибки | Три, и более ошибок |

### Направления проектной деятельности обучающихся;

| Проектная деятельность (вид проекта) | Формы организации на урочных занятиях   |
|--------------------------------------|---|
| <b>5-6 класс</b>                     |   |
| 1. Творческий                        | Правила техники безопасности во время занятий   |
| 2. Практический                      | Испытания- тестирования по самозащите без оружия  |
| 3. Теоретический                     | Зарождение и развитие борьбы Самбо. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека |
| <b>7 класс</b>                       |   |
| 1. Информационный                    | ВФСК «ГТО».   |
| 2. Творческий                        | День самбо.   |
| 3. Практический                      | Испытания- тестирования по самозащите без оружия  |
| <b>8-9 класс</b>                     |   |
| 1. Информационный                    | Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.  |
| 2. Творческий                        | Самбо и ее лучшие представители.  |
| 3. Теоретический                     | Самбо во время Великой Отечественной Войны.   |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

| Раздел , Темы  | Кол-во часов | Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)                                       |
|--|--------------|--|
| <b>Что надо знать</b>  | <b>4</b>     |  |
| Правила техники безопасности во время занятий САМБО.   | 1            | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях самбо.  |
| Зарождение и развитие борьбы Самбо. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.   | 1            | Знать историю развития борьбы самбо и иметь представление о её значении в жизни человека и уметь рассказать об этом. |
| Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России.  | 1            |  |
| Успехи российских самбистов на международной арене. Самбо в ВФСК «ГТО».  | 1            |  |
| <b>Что надо уметь</b>  | <b>30</b>    |  |
| <b>Строевые упражнения :</b>   | <b>3</b>     | Выполнять организующие упражнения.   |
| 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).  | 1            |  |
| Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.   | 1            |  |
| Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, против- ходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. | 1            |  |
| <b>Общеразвивающие упражнения:</b>   | <b>4</b>     |  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <p>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.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в ходе игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> |
| Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.  | 1 |  |
| <p>Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.</p> <p>Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.</p> <p>Ознакомление с зонами растяжения.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на перекладине.</p> <p>Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса.</p> <p>Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.</p> | 1 |  |
| <b><i>Упражнения с партнёром.</i></b>   |   |  |
| <p>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 положении лёжа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра. Упражнения для развития ловкости с партнёром.</p>   | 1 |  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Упражнения с манекенам.</b>   |   |   |
| <p>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.</p> <p>Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове.</p> <p>Перетаскивание манекена через себя, лёжа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой.</p> <p>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.</p> | 1 |   |
| <b>Акробатика.</b>   | 3 |   |
| <p>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.</p>   | 1 | <p>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.</p> <p>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.</p> |
| <p>Перекаты: вперёд, назад, влево (вправо), звёздный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке — вперёд, назад; согнувшись — вперёд, назад;</p>   | 1 |   |

|   |           |   |
|---|-----------|---|
| 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         |   |
| <b>Техническая подготовка:</b>  | <b>20</b> |   |
| <b>Техника лёжа:</b>  | <b>4</b>  | <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы приемов в партере, в стойке.</p> <p>Знать и уметь формулировать (называть) основные технические действия выполняемые в партере, в стойке.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок.</p> |
| Рычаг руки внутрь, наружу   | 2         |   |
| Рычаг стопы ( ахиллова сухожилие)   | 2         |   |
| <b>Техника в стойке:</b>  | <b>16</b> |   |
| Бросок через спину  | 2         |   |
| Задняя подножка   | 2         |   |
| Задняя подножка с захватом ноги   | 2         |   |
| Бросок захватом ног, ноги   | 2         |   |
| Бросок через бедро с захватом руки  | 2         |   |
| Освобождение от захватов  | 2         |   |
| Защита от ударов руками   | 2         |   |
| Защита от ударов ногами   | 2         |   |

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей  
\_\_\_\_\_/Волошина

Л.Ф

Протокол № 1

от «30» августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР  
\_\_\_\_\_/Сероштанова

Л.А

Приказ № 1

от «30» августа 2023 года

