



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Бутурлиновская средняя общеобразовательная школа Бутурлиновского муниципального района Воронежской области
397505, Воронежская обл., г.Бутурлиновка, ул. Дорожная, 71 тел.:(47361)2-83-30, 2-83-31,
эл. адрес: but-school@mail.ru

РАССМОТРЕНО
Протокол №1 Заседания
МО учителей начальных
классов
от 26.08 2019г.
 Устименко Ю.А

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
 Кочура А.В.
от 30.08 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 136
от 30.08. 2019г.
Директор школы
С.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу «Оздоровительный (самбо, ритмика, футбол)», подгруппа самбо
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее 1-4 класс
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

2019-2020 учебный год

Количество часов 126 ч, в неделю 1 час

Учитель: Капустянский В.С.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура».

г. Бутурлиновка 2019 г.

АННОТАЦИЯ

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта начального общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура», методического пособия по самбо для общеобразовательных организаций под общей редакцией Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук.

Занятия проводятся в спортивном зале. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Самбо» - это динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. В процессе освоения программы «Самбо» у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Борьба самбо - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное и оздоровительное значение. Занятия борьбой самбо в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие обучающихся, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Цель - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо.

Задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Курс рассчитан 126 часов: 1 класс — 24 часа (в ноябре-мае – 1 час в неделю), 2—4 классы — по 34 часа , 1 час в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания курса являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные:

- Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
- Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
- Формирование действия моделирования
- Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
- Осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств.
- Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
- Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
- Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
- Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

Коммуникативные:

- Участвовать в диалоге на уроке
- Умение слушать и понимать других
- Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

Регулятивные:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

- Способы организации рабочего места.
- Владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

1 класс

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);
 - рассказывать историю возникновения самбо;
 - отличать форму одежды на занятиях по самбо;
 - называть принципы безопасного падения в самбо;
 - рассказывать об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры;
объяснять правила подвижных игр и эстафет с элементами единоборств; - понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре
 - перечислять составляющие здорового образа жизни; называть основные пункты режима дня и время их осуществления;
 - перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;
называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.
обучающиеся научатся называть основные системы жизнеобеспечения человека, части тела, состав скелета человека.
научатся узнавать и определять название спортивных игр
 - выполнять организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физкультминуток, упражнения для формирования осанки, различные физические упражнения по заданию учителя;
 - выполнять простые акробатические упражнения (стойки, перекаты, группировка) гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по шведской стенке, преодоление полосы препятствий; висы на шведской стенке и пр.);
 - выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения;
 - выполнять марширование и ходьбу продолжительное время (до 40 минут);
 - демонстрировать технику метания теннисного мяча на точность;
 - выполнять броски набивных мячей разного веса (до 2 кг);
 - участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила;
 - выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности;
 - выполнять безопасное падение и самостраховку в технике самбо;
- Обучающиеся получают возможность научиться:*

- организовывать подвижные игры; собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой;
- называть физические качества и их проявление;
- организовать здоровый образ жизни (режим дня, рациональное питание и здоровый сон, достаточную двигательную активность);
- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, гимнастику для глаз; называть и использовать правильный отдых и основы безопасности жизнедеятельности.
- принимать правильную осанку в положении стоя; применять разученные беговые и прыжковые упражнения, а также броски в подвижных играх;

2 класс

Обучающиеся научатся:

- называть основные части урока физической культуры;
- перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям;
- различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная);
- называть основные гимнастические снаряды и упражнения;
- называть спортивный инвентарь; называть физические качества;
- называть правила техники безопасности на уроках по самбо;
- правила соревнований по самбо;
- называть тактику ведения схватки в самбо;
- перечислять правила поведения в экстремальной ситуации в самбо.
- подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);
- осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;
- выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;
- выполнять метания теннисного мяча на дальность;
- выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;
- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой в технике самбо;
- выполнять кувырок вперед с самостраховкой в технике самбо;
- выполнять падение на спину с самостраховкой через партнёра в технике самбо;
- выполнять падение на бок с самостраховкой через партнёра в технике самбо;
- выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;
- играть в футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости;
- сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека.
- обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

выполнять борцовский мостик в технике самбо; сохранять правильную осанку; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности

. 3 класс

Обучающиеся научатся:

называть основные части урока физической культуры;

-перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям;

-различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная);

-называть основные гимнастические снаряды и упражнения;

-называть спортивный инвентарь; называть физические качества;

- называть правила техники безопасности на уроках по самбо;

- правила соревнований по самбо;

-называть тактику ведения схватки в самбо;

-перечислять правила поведения в экстремальной ситуации в самбо.

подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);

- осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;

- выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;

- выполнять метания теннисного мяча на дальность;

- выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;

- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;

- выполнять кувырок назад с самостраховкой в технике самбо;

- выполнять кувырок вперед с самостраховкой в технике самбо;

- выполнять падение на спину с самостраховкой через партнёра в технике самбо;

- выполнять падение на бок с самостраховкой через партнёра в технике самбо;

- выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;

- играть в футбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться:

объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости;

сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека.

обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

выполнять борцовский мостик в технике самбо; сохранять правильную осанку; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности

4 класс

Обучающиеся научатся:

называть основные части урока физической культуры;

-перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям;

- различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная);
 - называть основные гимнастические снаряды и упражнения;
 - называть спортивный инвентарь; называть физические качества;
 - называть правила техники безопасности на уроках по самбо;
 - правила соревнований по самбо;
 - называть тактику ведения схватки в самбо;
 - перечислять правила поведения в экстремальной ситуации в самбо.
- подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);
 - осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;
 - выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;
 - выполнять метания теннисного мяча на дальность;
 - выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;
 - называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;
 - выполнять кувырок назад с самостраховкой в технике самбо;
 - выполнять кувырок вперед с самостраховкой в технике самбо;
 - выполнять падение на спину с самостраховкой через партнёра в технике самбо;
 - выполнять падение на бок с самостраховкой через партнёра в технике самбо;
 - выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;
 - играть в футбол по упрощенным правилам;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться:

объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости;

сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека.

обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

выполнять борцовский мостик в технике самбо; сохранять правильную осанку; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1 класс (24 ч)

Овладение знаниями. Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. 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. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

Общая и специальная подготовка.

1. 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.

2. 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).

3. Упражнения для удержаний.

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

4. 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 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 вперёд через лопатки и приземлением на мост на лопатках.

5. 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).

6. Упражнения для бросков захватом ног.

Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковра. 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).

7. Упражнения для подсечек. 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.

8. 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: 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, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

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

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

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

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

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

9. 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».

2 класс (34 ч)

Овладение знаниями. Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

Общая и специальная подготовка.

1. 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.

2. 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).

3. Упражнения для удержаний.

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

4. 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 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 вперёд через лопатки и приземлением на мост на лопатках.

5. 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).

6. Упражнения для бросков захватом ног.

Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковра. 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).

7. Упражнения для подсечек. 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.

8. 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: 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, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

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

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

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

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

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбывая 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.

9. 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»

3 класс (34 ч)

Овладение знаниями. Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

Общая и специальная подготовка. 1. 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.

2. 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).

3. Упражнения для удержаний.

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

4. 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 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 вперёд через лопатки и приземлением на мост на лопатках.

5. 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).

6. Упражнения для бросков захватом ног.

Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковра. 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).

7. Упражнения для подсечек. 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.

8. 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: 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, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

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

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

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

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

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбывая 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.

9. 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»

4 класс (34 ч)

Овладение знаниями. Требования к технике безопасности на уроках Самбо. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

Общая и специальная подготовка. 1. 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.

2. 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).

3. Упражнения для удержаний.

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

4. 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 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 вперёд через лопатки и приземлением на мост на лопатках.

5. 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).

6. 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).

7. Упражнения для подсечек. 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.

8. 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: 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, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

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

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

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

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

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбывая 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.

9. 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»

Программный материал для практических занятий

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "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, противходом, змейкой, по кругу.
- Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).
- Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.
Общеразвивающие упражнения.
- 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.
Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.
- Упражнения с партнером.
- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.
- Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".
- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.
- Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.
- Упражнения в положении на "борцовском мосту"
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Обще-подготовительные упражнения для ОФП.
- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.
- Упражнения с партнером и в группе.
- Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
- Стойки
- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.
- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.
- Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)
- Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.
- Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.
- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале
- Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).
- Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).
- Падение с опорой на руки.*

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени.

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	1	
2	Простейшие акробатические элементы		4
3	Техника самостраховки.		6
4	Техника борьбы в стойке		4
5	Техника борьбы лёжа		4
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов		2
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты		2
8	Итоговое занятие		1
	Итого:	1	23
	Всего часов	24 часа	

2 класс

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	1	
2	Простейшие акробатические элементы		6
3	Техника самостраховки.		8
4	Техника борьбы в стойке		5
5	Техника борьбы лёжа	1	5
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов		3
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты		2

8	Итоговое занятие		1
		Итого:	2 32
		Всего часов	34 часа

3 класс

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	1	
2	Простейшие акробатические элементы		6
3	Техника самостраховки.		8
4	Техника борьбы в стойке		5
5	Техника борьбы лёжа	1	5
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов		3
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты		2
8	Итоговое занятие		1
		Итого:	2 32
		Всего часов	34 часа

4 класс

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	1	
2	Простейшие акробатические элементы		6
3	Техника самостраховки.		8
4	Техника борьбы в стойке		5
5	Техника борьбы лёжа	1	5
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов		3
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты		2
8	Итоговое занятие		1
		Итого:	2 32
		Всего часов	34 часа

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- социометрические исследования (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- анализ уровня заболеваемости учащихся.

Внеурочная деятельность учащихся связана с развитием личности, и в оценке внеурочных достижений выделяем три уровня.

Первый уровень результатов - приобретение учащимися социальных знаний - учащиеся принимают участие в оздоровительных процедурах, занимаются в секции «Самбо». Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем.

Второй уровень результатов - формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие детей, занимающихся по программе «Самбо», участие в школьных спортивных турнирах и оздоровительных акциях.

Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет участие в создании спортивных и оздоровительных проектах, взаимодействие учащихся с социальными субъектами за пределами школы.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1 Ковер борцовский Размеры : - 12 x 12 кв.м

2 Куртка для занятий самбо

-синего цвета – 14шт

-красного цвета –14шт

- манекен для борьбы-1

-шорты- 28шт

- самбовки- 28шт

-электронное табло-1шт

1. Борьба самбо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры.

Е.М.Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1954.

2. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо - г. Чехов, 1993.

3. Букварь самбиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.

4. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.

5. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993. 8. Настольная книга учителя физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.

6. Рудман Д.Л. Самбо: Техника борьбы лёжа. Нападение -М.: Физкультура и спорт, 1982.

7. Рудман Д.Л. Самбо: Техника борьбы лёжа. Защита- М.: Физкультура и спорт, 1983.

8. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. - М.: Советский спорт, 2008.

9. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2012.

10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие - М.: ГЦОЛИФК, 1996.

Сайты клубов, секций, федераций, спортивных школ и другие

[Федерация Самбо России](#)

[Федерация боевого Самбо России](#)

[Европейская федерация Самбо](#)

[Азиатская Федерация Самбо](#)

[Международная федерация Самбо \(FIAS\)](#)

[Федерация Самбо Москвы](#)

[Самбо СПб - «Борьба Самбо» наиболее авторитетный форум интернета о борьбе самбо](#)

[Федерация Самбо Санкт-Петербурга](#)

[Новосибирская федерация Самбо и Дзюдо](#)

[Клуб выпускников "Самбо-70"\(Д. Рудман\)](#)

[Самбо в Приморье, Федерация самбо и дзюдо города Арсеньева](#)

[Самбо в Вологде и Вологодской области](#)

[Спортивная школа "Самбо-70" Москва](#)

[Школа Самбо-Дзюдо Г.К. Шульца в МГТУ](#)

[Спортивная школа "Борец"](#)

[Журнал о САМБО - "Самозащита без оружия" - САМБО](#)

[Детский клуб "Юный самбист"](#)

[Спортивный клуб "Алкид"](#)

[Крупный систематизированный информационный ресурс о единоборствах, раздел Самбо.](#)