**Тематическое планирование**

Учебный план разрабатывается из расчёта 35 часов занятий в год в условиях общеобразовательной школы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование**  | **Планируемые результаты** |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний |
| *История и современное развитие физической культуры* |
| Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII–XIX вв. История развития гимнастики и её значение в жизни человека и в системе физического воспитания. Зарождение гимнастики как вида спорта. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. | Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека. Знать историю и развитие гимнастики. Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* |
| Физическая культур важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. | Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить аудитории понятие о физической культуре и ёё воспитательном значении. |
| *Физическая культура человека* |
| Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека | Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко – культурным наследием России |
| Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурои*̆ |
|  Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; утренней гимнастики и физкультурных пауз. Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. | Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью |
| *Оценка эффективности занятий физической культурой* |
| Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.  | Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья |
| Раздел 3. Физическое совершенствование |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* |
| Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». | Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО» |
| С*портивно-оздоровительная деятельность.* |
| Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью). Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). Приемы самостраховки: самостраховка при падении 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. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью). Упражнения для бросков захватом ног. | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.Обладать сосредодоченностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. |
| 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. 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. | Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения.Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность строить учебнопознавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Уметь делать выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условийУметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия, проецировать, добиваться практического результата. |
| 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), «скакалкиподсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку» | Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. |

Поурочное планирование 5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание учебного материала** | **Кол-во часов** |
| 1 | ТБ на уроках самбо. Гигиена, режим спортсмена, питание, закаливание. Строевые упр. Разучивание специальных упражнений. | 1 |
| 2 | История создания самбо, строевые упр., специальные упражнения. кувырки, разучивание приемов самостраховки. | 1 |
| 3 | Разминка, спец. упражнения. Ознакомление со стойками и передвижениями, игра с элементами борьбы. | 1 |
| 4 | Разминка, спец. упражнения. Приемы самостраховки, ознакомление с захватами. | 1 |
| 5 | Разминка, спец. упр., переворачивания с захватом шеи из-под плеча и дальней руки, дальней ноги. | 1 |
| 6 | Разминка, кувырки, самостраховка, упр. на развитие мышц рук и ног. | 1 |
| 7 | Страховка и самостраховка, переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри.  | 1 |
| 8 | Разучивание Удержание с боку и уход, кувырки и падения с самостраховкой. | 1 |
| 9 | ТБ на уроках самбо. Удержание поперёк, упр. на развитие гибкости. | 1 |
| 10 | Переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь, игра с элементами борьбы. | 1 |
| 11 | Разминка, спец. упражнения. Удержания, разучивание рычаг локтя через бедро рукой. | 1 |
| 12 | Разучивание бросок задняя подножка, упр. на развитие мышц рук и ног. | 1 |
| 13 | Разминка, спец. упражнения. Акробатика, задняя подножка. | 1 |
| 14 | Разучивание задняя подножка с захватом ноги снаружи, упр. на развитие мышц живота и спины. | 1 |
| 15 | Удержание верхом, выведение из равновесия. Игра | 1 |
| 16 | Скоростно-силовая подготовка, игры, эстафеты. | 1 |
| 17 | ТБ на уроках самбо. Разучивание рычаг локтя между ног, игра с элементами борьбы. | 1 |
| 18 | Разминка, спец. упражнения. Акробатика, разучивание бросок передняя подножка. | 1 |
| 19 | Болевой на ногу – ущемление ахиллово сухожилиия, скоростно-силовая подготовка. | 1 |
| 20 | Отработка связки: переворачивание-удержание-болевой на руку.  | 1 |
| 21 | Разминка, спец. упражнения.Повторение задняя подножка со стойки, рычаг локтя между ног. | 1 |
| 22 | Разминка, спец. упражнения. Передняя подножка, упр. на развитие мышц рук и ног. | 1 |
| 23 | Разминка, спец. упражнения.Задняя подножка с захватом ноги с наружи, ущемление ахиллесово сухожилия. | 1 |
| 24 | Разучивание: передняя подножка с колена, акробатика. | 1 |
| 25 | Разминка, спец. упражнения. Повторение: задняя подножка с захватом ноги снаружи, передняя подножка. | 1 |
| 26 | Разминка, спец. упражнения. Скоростно-силовая подготовка: упр. на развитие мышц рук и ног, спины и живота. | 1 |
| 27 | ТБ на уроках самбо. Повторение переворачиваний. | 1 |
| 28 | Разучивание разрывы захвата на болевой прием "рычаг локтя между ног". | 1 |
| 29 | Разучивание болевой прием на ахиллесово сухожилие соперник на животе. ОФП. | 1 |
| 30 | Болевые на ногу, ущемление ахиллесова сухожилия (соперник на спине, на животе). Борьба лежа. | 1 |
| 31 | Разминка, спец. упражнения Задняя подножка с захватом ноги снаружи с переходом на ущимление ахиллово сухожилия. | 1 |
| 32 | Разминка, спец. упражнения Передняя подножка, борьба лёжа | 1 |
| 33 | Разминка, спец. упражнения. Задняя подножка с переходом на болевой прием рычаг локтя между ног. | 1 |
| 34 | Разминка, спец. упражнения. Учебно-тренировочные схватки в борьбе лежа. | 1 |
| 35 | Разминка, спец. упражнения. Скоростно-силовая подготовка: упр. на развитие мышц рук и ног, спины и живота. | 1 |

Поурочное планирование 6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание учебного материала** | **Кол-во часов** |
| 1 | ТБ на уроках самбо. Гигиена, режим спортсмена, питание, закаливание. Строевые упр. Разучивание специальных упражнений. | 1 |
| 2 | История создания самбо, строевые упр., повторение кувырков, приемы самостраховки. | 1 |
| 3 | Строевые упражнения. Разминка, спец. упр., акробатика, игра с элементами борьбы. | 1 |
| 4 | Приемы самостраховки, переворачивание с захватом шеи из-под плеча и дальней руки с переходом на удержание сбоку. | 1 |
| 5 | Разминка, спец. упр., переворачивания с захватом "на ключ" с переходом на удержание сбоку. | 1 |
| 6 | Разминка, акробатика, самостраховка, упр. на развитие мышц рук и ног. | 1 |
| 7 | Разминка, спец. упр. Разучивание переворачивание с захватом дальней руки с переходом на рычаг локтя между ног с кувырком вперед. | 1 |
| 8 | Разучивание удержание со стороны головы, страховка и самостраховка, кувырки и перевороты. | 1 |
| 9 | ТБ на уроках самбо. Строевые упр. Удержание со стороны головы, упр. на развитие гибкости. | 1 |
| 10 | Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги с переходом на удержание поперёк, игра с элементами борьбы. | 1 |
| 11 | Разминка, спец. упр., удержание сбоку и уход, разучивание рычаг локтя внутрь. | 1 |
| 12 | Разминка, спец. упр. Разучивание бросок c захватом двух ног, упр. на развитие мышц рук и ног. | 1 |
| 13 | Разминка, спец. упр. Акробатика, бросок c захватом двух ног. | 1 |
| 14 | Повторение удержание верхом, ущемление ахиллесова сухожилия.  | 1 |
| 15 | Повторение удержаний и уходов , выведение из равновесия. Игра | 1 |
| 16 | Скоростно-силовая подготовка, игры, эстафеты. | 1 |
| 17 | ТБ на уроках самбо. Строевые упр. Повторение рычаг локтя через бедро, игра с элементами борьбы. | 1 |
| 18 | Разминка, спец. упр. Акробатика, разучивание бросок через бедро. | 1 |
| 19 | Болевые на ногу, скоростно-силовая подготовка. | 1 |
| 20 | Отработка связки: переворачивание-удержание-болевой на руку.  | 1 |
| 21 | Разминка, спец. упр. Повторение бросок с захватом двух ног, рычаг локтя между ног, учебные схватки. | 1 |
| 22 | Разминка, спец. упр. Бросок через бедро, упр. на развитие мышц рук и ног. | 1 |
| 23 | Разминка, спец. упр. Задняя подножка с захватом ноги с наружи, ущемление ахиллесово сухожилия. | 1 |
| 24 | Разминка, спец. упр. Разучивание броска рывком за пятку | 1 |
| 25 | Разминка, спец. упр. Повторение: задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. | 1 |
| 26 | Разминка, скоростно-силовая подготовка, эстафета, игра. | 1 |
| 27 | ТБ на уроках самбо. Строевые упражнения. Повторение переворачиваний. | 1 |
| 28 | Разучивание вариантов разрывов захвата на болевой прием "рычаг локтя между ног". | 1 |
| 29 | Переворачивание с захватом руки на рычаг локтя с кувырком вперед, удержания и уходы. | 1 |
| 30 | Болевые на ногу, ущемление ахиллесова сухожилия (соперник на спине, на животе), учебные схватки лёжа. | 1 |
| 31 | Задняя подножка с захватом ноги снаружи, передняя подножеа, бросок рывком за пятку . | 1 |
| 32 | Разминка, спец. упр. Учебно-тренировочные схватки. | 1 |
| 33 | Разминка, спец. упр. Повторение ранее изученных бросков, борьба лёжа. | 1 |
| 34 | Разминка, спец. упр. Повторение пройденного материала. Учебно-тренировочные схватки. | 1 |
| 35 | Разминка, скоростно-силовая подготовка, эстафета, игра. | 1 |

**Контрольные учебные нормативы**

*Акробатика*

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные** **упражнения** | **Оценка успеваемости** |
| **удовлетвор.** | **хорошо** | **отлично** |
| 1. Кувырок назад с самостраховкой. | Нечёткий хлопок руками о гимн. мат, голова касается гимн. мата, перекат на колени. | Касание головой гимн. мата, касание коленом о гимн. мат. | Чёткий хлопок руками о мат, перекат на спину в упор присев не касаясь головой и коленями. |
| 2. Кувырок вперёд с самостраховкой. | Заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой, неточная постановка ног при перекате через плечо на бок. | Неточная постановка ног при перекате через плечо на бок, касание головой о гимн. мат. | Чёткий хлопок рукой о гимн. мат, перекат на бок не касаясь головой, правильная постановка ног. |
| 3. Падение на спину с самостраховкой через партнёра. | Руки разбросаны или падение на локти, голова касается гимн. мата. | Нечёткий хлопок руками о гимн. мат. | Чёткий хлопок руками о гимн. мат, голова на груди. |
| 4. Падение на бок с самостраховкой через партнёра. | Заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой или падение на локоть, неточная постановка ног при перекате через плечо на бок. | Неточная постановка ног при перекате через плечо на бок. | Чёткий хлопок рукой о гимн. мат, правильная постановка ног. |

*Прикладная техника стоя и лежа*

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные** **упражнения** | **Оценка успеваемости** |
| **удовлетвор.** | **хорошо** | **отлично** |
| 1. Переворачивания на спину в борьбе лёжа. | Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание. | Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение. | Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание.  |
| 2. Удержания в борьбе лёжа. | Знать названия удержаний и уметь показать любое по выбору. | Знать названия и уметь их показать, знать уходы от них. | Знать названия, быстро и чётко выполнять удержания и уходы от них. |
| 3. Болевые приёмы на руку. | Знать название и уметь показать любой по выбору. | Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них. | Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них. |
| 4. Болевые приёмы на ногу. | Знать название и уметь показать любой по выбору. | Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них. | Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них. |
| 5. Броски в борьбе стоя. | Знать название бросков и уметь показать любой по выбору. | Знать названия бросков и уметь их показать в среднем темпе. | Знать названия бросков и уметь их показать в темпе. |

***Примечание:*** *знание истории создания и развития самбо, а также участие в соревнованиях, даёт право получение отметки «отлично» автоматом.*

**Охрана труда. Техника безопасности при проведении уроков по самбо**

На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Обучающиеся должны снять с себя серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий, надеть спортивную форму и обувь.

 Запрещается работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения учителя (преподавателя, тренера). Не выполнять приёмы борьбы без разрешения учителя (преподавателя, тренера), а также не начинать выполнения задания не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению. Урок продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.

**Список литературы**

Алексеев Р.В. Примерная образовательная программа и методическое пособие. - М. 2011.

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

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

 Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

 Настольная книга учителя физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.

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

 Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.

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

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования разработана/ С.Е.Табаков, Е.В.Ломакина. Под редакцией В.Ш. Коганова - М., 2016.