

**Кущёвский район**

**село Раздольное**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №23 имени Покрышкина А.И.**

**УТВЕРЖДЕНО**

решением педагогического совета  
МБОУ СОШ №23 им. Покрышкина А.И.  
МО Кущевский район  
от \_\_\_\_\_ 2023 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Е.А.Деулина

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности для учащихся 10-11 классов  
«Самбо»

Форма организации: кружок  
Направление: спортивно-оздоровительное  
Срок реализации: 2 года  
Периодичность проведения- еженедельные  
Программа составлена: Колбасенко М.А. учителем физической культуры  
МБОУ СОШ №23 им. Покрышкина А.И.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения ООП  
среднего общего образования.

В соответствии с ФГОС СОО

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «самбо» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и в соответствии с рекомендациями по формированию учебных планов образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный год и формированию планов внеурочной деятельности образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный (письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18.07.2022 г. № 47-01-13-12008/22 «О формировании учебных планов и планов внеурочной деятельности для общеобразовательных организаций на 2023-2024 учебный год»).

Цель программы - формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»; воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов на два года обучения по 1 часу в неделю: в 10 классе— 34 часа, в 11 классе— 34 часа.

В настоящее время обновление содержания внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта «Самбо» (самозащита без оружия).

Вид спорта «Самбо» - это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.).

Внеурочная деятельность «самбо» обучающихся предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебных занятиях беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, соревнования, социально-моделирующие игры, квесты, фестивали, создание проектов.

Теоретические материалы, задания кейсового и практико - ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования

Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на курсе «самбо» полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя. Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью: общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания:

упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха); дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного

движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей; оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью; спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, скандинавская ходьба. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

## **Результаты освоения внеурочной деятельности.**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира;

ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края;

знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории

национальных видов спорта и народных игр;  
сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Гражданского воспитания:

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

Духовно-нравственного воспитания:

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

Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;  
понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности «самбо» и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности в области «самбо», физической культуры и спорта;

использование доступного объема специальной терминологии.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде;

уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении внеурочной деятельности, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы «самбо», физической культуры и спорта.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения курса внеурочной деятельности, должны отражать:

Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов(явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;  
выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;  
находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;  
самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;  
оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;  
эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.  
Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;  
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;  
сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;  
в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;  
публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;  
планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);  
определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов; составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса должны отражать:

понимание роли и значения «самбо» в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с

различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий «самбо» с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий «самбо», форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий «самбо» посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Тема 1. Теоретическая подготовка самбиста. (2 часа)

Техника безопасности на уроках самбо. История самбо. Символика РФ. Оказание доврачебной помощи.

Тема 2. Секрет здоровья самбиста. (2 часа)

Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание. Травмы и их причины, профилактика. Психоэмоциональная устойчивость.

Тема 3. Основы физического воспитания самбиста. (3 часа)

Общеразвивающие упражнения. Акробатика. Строевые упражнения.

Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой.

Техника борьбы самбо. Основные дистанции и захваты в самбо. Морально-волевые качества и их воспитание. Врачебный контроль. Самоконтроль (вес, пульс, температура тела). Построение разминки в борьбе лежа. Выдержка борца. Виды тактики в борьбе.

#### Тема 4. Основы техники и тактики самбо. (22 часа)

Перевороты. Удержания. Уходы от удержания. Болевые на руки. Болевые на ноги. Броски. Воспитание ловкости, силы, скорости, выносливости борца.

Техника и тактика вида спорта самбо 10-11 классы

Упражнения для борьбы лежа:

переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь.

переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед.

-удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.

-удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку.

Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа).

Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног.

Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа).

Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.

Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро.

Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка.

#### Тема 5. Люблю спорт и развиваюсь по средствам игры. (5 часов)

«Армреслинг» лежа на ковре, «Петушиные бои», «Перетяни», «Перетолкай», «Самбобол», «Кто дальше прыгнет», «Перетягивание каната», «Тигры и газели»,

«Третий лишний», «Игры с касаниями», «Игры с атакующими захватами», «Оторви от пола», «Всадники», «Выведение из равновесия», «Падающая палка», «Снайпер»,

«Вратарь».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности
Тема 1. Теоретическая подготовка самбиста. (2 часа)			
1.	Техника безопасности на уроках самбо. История самбо. Символика РФ. Оказание доврачебной помощи.	2	Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов
Тема 2. Секрет здоровья самбиста. (2 часа)			
2.	Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание. Травмы и их причины, профилактика. Психоэмоциональная устойчивость.	2	Кейс Проект Создание тематических буклетов
Тема 3. Основы физического воспитания самбиста. (3 часа)			
3.	Общеразвивающие упражнения. Акробатика. Строевые упражнения. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой. Техника борьбы самбо. Основные дистанции и захваты в самбо. Морально-волевые качества и их воспитание. Врачебный контроль. Самоконтроль (вес, пульс, температура тела). Построение разминки в борьбе лежа. Выдержка борца. Виды тактики в борьбе.	3	Кейс Проект Создание тематических буклетов
Тема 4. Основы техники и тактики самбо. (22 часа)			
4.	Перевороты. Удержания. Уходы от удержания. Болевые на руки. Болевые на ноги. Броски. Воспитание ловкости, силы, скорости, выносливости борца.	22	Практические занятия Дневник самонаблюдения
Тема 5. Люблю спорт и развиваюсь по средствам игры. (5 часов)			
5.	«Армреслинг» лежа на ковре, «Петушиные бои», «Перетяни», «Перетолкай», «Самбобол», «Кто дальше прыгнет», «Перетягивание каната», «Тигры и газели», «Третий лишний», «Игры с касаниями», «Игры с атакующими захватами», «Оторви от пола», «Всадники», «Выведение из равновесия», «Падающая палка», «Снайпер», «Вратарь».	5	Практические занятия Соревновательная деятельность

# 11 КЛАСС

№	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности
Тема 1. Теоретическая подготовка самбиста. (2 часа)			
1.	Техника безопасности на уроках самбо. История самбо. Символика РФ. Оказание доврачебной помощи.	2	Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов
Тема 2. Секрет здоровья самбиста. (2 часа)			
2.	Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание. Травмы и их причины, профилактика. Психоэмоциональная устойчивость.	2	Кейс Проект Создание тематических буклетов
Тема 3. Основы физического воспитания самбиста. (3 часа)			
3.	Общеразвивающие упражнения. Акробатика. Строевые упражнения. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой. Техника борьбы самбо. Основные дистанции и захваты в самбо. Морально-волевые качества и их воспитание. Врачебный контроль. Самоконтроль (вес, пульс, температура тела). Построение разминки в борьбе лежа. Выдержка борца. Виды тактики в борьбе.	3	Кейс Проект Создание тематических буклетов
Тема 4. Основы техники и тактики самбо. (22 часа)			
4.	Перевороты. Удержания. Уходы от удержания. Болевые на руки. Болевые на ноги. Броски. Воспитание ловкости, силы, скорости, выносливости борца.	22	Практические занятия Дневник самонаблюдения
Тема 5. Люблю спорт и развиваюсь по средствам игры. (5 часов)			
5.	«Армреслинг» лежа на ковре, «Петушьи бои», «Перетяни», «Перетолкай», «Самбобол», «Кто дальше прыгнет», «Перетягивание каната», «Тигры и газели», «Третий лишний», «Игры с касаниями», «Игры с атакующими захватами», «Оторви от пола», «Всадники», «Выведение из равновесия», «Падающая палка», «Снайпер», «Вратарь».	5	Практические занятия Соревновательная деятельность

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей СОШ № 23  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ года № 1

\_\_\_\_\_  
подпись руководителя МО  
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Харченко О.В.  
подпись \_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ года