



Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 81  
имени Евгения Ивановича Стародуб»  
(МАОУ «СОШ № 81»)

---

654031, Российская Федерация, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Горьковская, 17  
тел. 8(3843)921-811, <https://school81.kuz-edu.ru>, e-mail: school81nvkz@yandex.ru

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МАОУ "СОШ № 81"  
Протокол № 1  
от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ "СОШ № 81"  
\_\_\_\_\_  
Зыков Ю.Ю.  
Приказ № 212/2024а  
от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности  
«БОРЬБА»  
(секция)**

## Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Борьба» для основного общего образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом федеральной основной образовательной программы основного общего образования также федеральной рабочей программы воспитания.

### 1. Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Борьба» 5 класс

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека.

**Тема 2.** Краткий обзор развития самбо. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

**Тема 3.** Общие понятия о гигиене. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

**Тема 4.** Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой самбо. Понятие о травмах и их причинах.

**Тема 5.** Общая физическая подготовка. Теория. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

Практика. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры. Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Упражнения для развития основных физических качеств. Сила: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота: легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места. гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера. Гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость: легкая атлетика – челночный бег 3X10 м., гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом, спортивные игры – футбол, хоккей, регби. подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты

**Тема 6.** Специальная физическая подготовка.

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Практика.

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через

палку на бок, стоя к ней спиной, лицом падение на спину кувырком в воздухе падение кувырком вперед, падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

Упражнения на «борцовском мосту» перевороты на мосту, вставание с моста в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения; вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера; движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы; забегание на мосту с помощью и без помощи партнера; уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Парные упражнения: кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклон, ходьба и бег с партнером.

**Тема 7.** Техничко-тактическая подготовка.

### **Основы техники**

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

**Борьба лёжа.** Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

**Борьба стоя (броски).** Задняя подножка. Задняя подножка с колена. Задняя подножка с падением. Задняя подножка под две ноги. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Боковая подсечка в темп шагов. Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено.

Зацеп изнутри. Зацеп стопой. Зацеп голенью и стопой (обвив). Обхват. Обхват с захватом ноги снаружи. Обхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов. Выведение из равновесия с захватом рукавов. Подбив голенью. Вертушка. Подхват. **Борьба лёжа (переворачивание).** Заваливание. Удержание. Удержание сбоку. Удержание сбоку без захвата шеи. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча. Удержание поперек. Удержание со стороны головы и захватом рук. Удержание со стороны ног. Удержание верхом. Удержание поперек с захватом головы. Удержание со стороны головы и пояса. Удержание со стороны ног с захватом из-под рук. Освобождения (уходя) от удержаний.

### **Тактическая подготовка**

**Игры в касания.** Игры в касании проводятся в виде кратчайшего (10-15с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площадке ковра. Побеждает тот, кто раньше коснётся обусловленной части тела соперника. Игры в касании формируют навыки активного, атакующего стиля нападения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования различных направлениях. Число игр зависит от:

- разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- используемых вариантов касания;
- различий в заданиях, стоящих перед партнёром.

3 группы игр с касанием:

1-го порядка – партнёры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнёров;

3-го порядка – касание осуществляется двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременной в разных местах.

**Тема 8.** Участие в соревнованиях. Внутригрупповые соревнования

**Тема 9.** Выполнение контрольных нормативов. Зачет.

## 6 класс (34 часа)

*История возникновения и развития самбо в России.* Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.

*Развитие и совершенствование основных физических качеств.* Упражнения для развития силы партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

*Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.* Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

*Техника борьбы в стойке.* Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. *Техника борьбы лёжа.* Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.

*Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.* Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

*Простейшие способы самообороны.* Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

*Подвижные и спортивные игры и эстафеты.* Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

Форма организации: секция

## 2. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Самбо в школу»

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения программы учебного курса основного общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

### 1) 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;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных

нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в самоуправлении в образовательной организации;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

## **2) патриотического воспитания:**

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

## **3) духовно-нравственного воспитания:**

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

## **4) эстетического воспитания:**

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

## **5) 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.

#### **б) трудового воспитания:**

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, населенного пункта, родного края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- 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 учётом личных и общественных интересов, и потребностей.

#### **7) экологического воспитания:**

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

#### **8) 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, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

#### **9) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:**

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся взаимодействовать в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач

(далее – оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер, оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

В результате изучения учебного курса на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия. 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 дефицит информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- проводить 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:**

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формулировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимости объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе исследования (эксперимента);
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, 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
- 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.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия** **Общение:**

- воспринимать и формулировать суждения, выразить эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

### **Регулятивные универсальные учебные действия** **Совместная деятельность**

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- обобщать мнения нескольких человек, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение



результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

### **Самоорганизация**

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- проводить выбор и брать ответственность за решение.

### **Самоконтроль**

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать оценку ситуации и предлагать план её изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям.

### **Эмоциональный интеллект**

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций.

### **Принимать себя и других**

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать своё право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

### **Предметные результаты.**

Обучающийся получит следующие предметные результаты:

- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей,

оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

-владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их

использование в игровой и соревновательной деятельности;

-умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на изучение каждой темы, и возможность использования по каждой теме электронных ресурсов  
5 класс (34 часа)**

| № п/п   | Тема урока  | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  | Форма проведения занятия |
|---|---|--------------|---|--------------------------|
| <b>Тема 1.</b> Физическая культура и спорт в России. (1 ч.) |   |              |   |                          |
| 1.  | Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека.                              | 1            | <a href="https://znanio.ru/media/pla n-konspekty-sambo-v-shkolu-5-klass-2650451">https://znanio.ru/media/pla n-konspekty-sambo-v-shkolu-5-klass-2650451</a> | Теоретическое занятие    |
| <b>Тема 2.</b> Краткий обзор развития самбо. (1 ч.)         |   |              |   |                          |
| 2.  | Краткий обзор развития борьбы самбо. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне. | 1            | <a href="https://znanio.ru/media/pla n-konspekty-sambo-v-shkolu-5-klass-2650451">https://znanio.ru/media/pla n-konspekty-sambo-v-shkolu-5-klass-2650451</a> | Теоретическое занятие    |
| <b>Тема 3.</b> Общие понятия о гигиене. (1 ч.)              |   |              |   |                          |
| 3.  | Гигиена одежды и обуви.   | 1            | <a href="https://znanio.ru/media/pla n-konspekty-sambo-v-shkolu-5-klass-2650451">https://znanio.ru/media/pla n-konspekty-sambo-v-shkolu-5-klass-2650451</a> | Теоретическое занятие    |
|   | <b>Тема 4.</b> Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. (1 ч.)                            |              |   |                          |
| 4.  | Правила техники безопасности при занятиях борьбой самбо. Понятие о травмах и их причинах.                   | 1            | <a href="https://znanio.ru/media/pla n-konspekty-sambo-v-shkolu-5-klass-2650451">https://znanio.ru/media/pla n-konspekty-sambo-v-shkolu-5-klass-2650451</a> | Теоретическое занятие    |
| <b>Тема 5.</b> Общая физическая подготовка. (10 ч.)         |   |              |   |                          |

|   |  |   |   |   |                       |
|---|--|---|---|---|-----------------------|
| 5.  | Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков                                       | 1 | <a href="https://sambonsk.ru/">https://sambonsk.ru/</a> | Спортивно-оздоровительное занятие                       |                       |
| 6.  | Простейшие акробатические элементы   | 1 |   | Спортивно-оздоровительное занятие                       |                       |
| 7.  | Кувырок вперёд. Кувырок назад.   | 1 |   | Спортивно-оздоровительное занятие                       |                       |
| 8.  | Стойка на лопатках. Гимнастический мост.   | 1 |   | Спортивно-оздоровительное занятие                       |                       |
| 9.  | Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Колесо.                                   | 1 |   |   |                       |
| 10.   | Бег 10м., 20м., 30м.   | 1 |   | Спортивно-оздоровительное занятие                       |                       |
| 11.   | Упражнения на гимнастической стенке.   | 1 |   | Спортивно-оздоровительное занятие                       |                       |
| 12.   | Упражнения для формирования осанки.  | 1 |   | Спортивно-оздоровительное занятие                       |                       |
| 13.   | Прыжки в длину с места.  | 1 |   | Спортивно-оздоровительное занятие                       |                       |
| 14.   | Челночный бег 3X10 м.  | 1 |   | Спортивно-оздоровительное занятие                       |                       |
| <b>Тема 6.</b><br>Специальная физическая подготовка. (6 ч.) |  |   |   |   |                       |
| 15.   | Страховка и самоконтроль при падениях. Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка.                          |   |   | <a href="https://sambonsk.ru/">https://sambonsk.ru/</a> | Тренировочное занятие |
| 16.   | Падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка.   | 1 |   |   | Тренировочное занятие |
| 17.   | Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка. | 1 |   |   | Тренировочное занятие |

|   |  |   |   |                       |
|---|--|---|---|-----------------------|
| 18.   | Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом. Падение на спину кувырком в воздухе. | 1 |   | Тренировочное занятие |
| 19.   | Упражнения на «борцовском мосту»   | 1 |   | Тренировочное занятие |
| 20.   | Парные упражнения.   | 1 |   | Тренировочное занятие |
| <b>Тема 7.</b> Техничко-тактическая подготовка. (12 ч.)     |  |   |   |                       |
| 21.   | Задняя подножка. Задняя подножка с колена.   | 1 | <a href="https://sambonsk.ru/">https://sambonsk.ru/</a> | Тренировочное занятие |
| 22.   | Задняя подножка с падением. Задняя подножка под две ноги.                                  | 1 |   | Тренировочное занятие |
| 23.   | Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Боковая подсечка в темп шагов.                    | 1 |   | Тренировочное занятие |
| 24.   | Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением.   | 1 |   | Тренировочное занятие |
| 25.   | Зацеп изнутри. Зацеп стопой.   | 1 |   | Тренировочное занятие |
| 26.   | Обхват с захватом ноги снаружи. Обхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.             | 1 |   | Тренировочное занятие |
| 27.   | Заваливание. Удержание   | 1 |   | Тренировочное занятие |
| 28.   | Удержание сбоку. Удержание сбоку без захвата шеи.  | 1 |   | Тренировочное занятие |
| 29.   | Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча.                                      | 1 |   | Тренировочное занятие |
| 30.   | Удержание со стороны ног. Удержание верхом.  | 1 |   | Тренировочное занятие |
| 31.   | Удержание поперек с захватом головы. Удержание со стороны головы и пояса.                  | 1 |   | Тренировочное занятие |
| 32.   | Игры в касания.  | 1 |   | Соревнование          |
| <b>Тема 8.</b><br>Участие в соревнованиях. (1ч.)            |  |   |   |                       |
| 33.   | Внутригрупповые соревнования.  | 1 | <a href="https://sambonsk.ru/">https://sambonsk.ru/</a> | Соревнование          |
| <b>Тема 9.</b><br>Выполнение контрольных нормативов. (1 ч.) |  |   |   |                       |
| 34.   | Зачёт  | 1 | <a href="https://sambonsk.ru/">https://sambonsk.ru/</a> | Зачет                 |

## 6 класс

| № п/п | Тема занятия   | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  | Форма проведения занятия                 |
|-------|--|------------------|---|--|
| 1.    | История возникновения и развития самбо в России.   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/</a>               | Беседа                                   |
| 2.    | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо.         | 1                |   | Беседа                                   |
| 3.    | Гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.        | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a> | Беседа                                   |
| 4.    | Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра.   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/</a>               | Специально – подготовительные упражнения |
| 5.    | Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений.                               | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/</a>               | Специально – подготовительные упражнения |
| 6.    | Прыжки в длину, в высоту и через препятствие.  | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a> | Практика                                 |
| 7.    | Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат.                                  |                  |   | Упражнения с партнёрами                  |
| 8.    | Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время. | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a> | Специально – подготовительные упражнения |
| 9.    | Кувырок вперёд.  | 1                |   | Специально – подготовительные упражнения |
| 10.   | Кувырок назад.   | 1                |   | Специально – подготовительные упражнения |
| 11.   | Кувырок через препятствие в длину и в высоту.  | 1                |   | Специально – подготовительные упражнения |
| 12.   | Стойка на лопатках.  | 1                |   | Специально – подготовительные упражнения |
| 13.   | Гимнастический мост. Колесо.   | 1                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/</a> | Специально – подготовительные упражнения |
| 14.   | Дистанция. Захваты.  | 1                |   | Специально – подготовительные упражнения |
| 15.   | Стойки и передвижения.   | 1                |   | Упражнения                               |
| 16.   | Запрещённые приёмы и действия.   | 1                |   | Специально – подготовительные            |

|     |   |        |   |                           |
|-----|---|--------|---|---------------------------|
|     |   |        |   | упражнения                |
| 17. | Боковая подножка.   | 1      |   | Упражнения с партнёрами   |
| 18. | Выведения из равновесия.                                      | 1      |   | Упражнения с партнёрами   |
| 19. | Подсечки: передняя, боковая, задняя.                          | 1      |   | Упражнения с партнёрами   |
| 20. | Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.      | 1      |   | Упражнения с партнёрами   |
| 21. | Переворачивания. Удержания.                                   | 1      |   | Упражнения с партнёрами   |
| 22. | Запрещённые приёмы и действия.                                | 1      |   | Упражнения с партнёрами   |
| 23. | Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя.               | 1      |   | Упражнения с партнёрами   |
| 24. | Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.      | 1      | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>   | Упражнения с партнёрами   |
| 25. | Защита от захватов, обхватов и удушений.                      | 1      |   | Упражнения с партнёрами   |
| 26. | Задержание и сопровождение загибом руки.                      | 1      |   | Упражнения с партнёрами   |
| 27. | Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.     | 1      | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>   | Упражнения с партнёрами   |
| 28. | Простейшие способы самообороны.                               | 1      |   | Упражнения с партнёрами   |
| 29. | Простейшие формы борьбы.                                      | 1      |   | Учебные схватки           |
| 30. | Игры с элементами футбола.                                    | 1      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262</a>         | Игра                      |
| 31. | Игры с элементами баскетбола.                                 | 1      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a> | Игра                      |
| 32. | Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. | 1      |   | Эстафета                  |
| 33. | Показательные соревнования в подгруппах.                      | 1      |   | Показательные выступления |
| 34. | Зачёт   | 1      |   | Зачёт                     |
|     | Итого по программе  | 3<br>4 |   |                           |