

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №18» города Смоленска
МБОУ "СШ № 18"

РАССМОТРЕНО
на методическом
объединении учителей
начальных классов
протокол от 28.08.2024 №1

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
протокол от 29.08.2024 № 1.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ «СШ №18»
от 02.0.2024 №48-ОД

Рабочая программа
Курсу внеурочной деятельности
«Самбо»
1- 4 класс

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов стороны сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем. *Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

Общие задачи

Оздоровительные задачи – профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Образовательная задача – освоение двигательных навыков, умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности.

Воспитательная задача– формирование физических и морально-волевых качеств личности.

Специальные задачи

1. Обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным)
2. Создать насыщенный двигательный режим в группе для улучшения здоровья и адаптации детей к физическим нагрузкам
3. Повысить интерес к занятиям спортом
4. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных борцов – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, волевых качеств
5. Обучение основам техники борьбы, страховка и само страховка, стойка, борьба в партере (удержание, болевые приемы, перевороты), имитация бросков по частям, в целом. Выполнение бросков несопротивляющегося соперника. Оценивается не выполнение броска, а оценивается падение соперника.
6. Изучение терминологии и других теоретических и практических разделов программы 1-го года обучения
7. Приобретение опыта участия в соревнованиях
8. Выполнение норм 3-го спортивного разряда
9. Достижение всесторонней физической подготовленности и укрепления здоровья

Программа рассчитана на 33 учебных часа.

Основные разделы программы

ТЕОРИЯ

1. Краткий обзор развития борьбы самбо в России. (1 ч.)
2. Краткие сведения о строении и функциях организма занимающихся. (1 ч.)
3. Гигиена борца. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи. (1 ч.)
4. Теоретические сведения о технике и тактике борьбы самбо. (1 ч.)

ПРАКТИКА

1. Общая физическая подготовка: гимнастика, плавание, лыжный спорт, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры.
2. Специальная физическая подготовка: а) страховка и само страховка (падение из различных положений); б) имитация приёмов без партнёра; в) упражнения на развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты. г) упражнение с гантелями с резиновыми амортизаторами, с партнёром. д) упражнение на расслабление.
Изучение техники и тактики борьбы самбо.

Броски.

Борьба стоя.

1. Задняя подножка под выставленную ногу (без подшагивания). (1 ч.)

2. Броски рывком за пятку. (1 ч.)
3. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. (1 ч.)
4. Бросок через бедро. (1 ч.)
5. Задняя подножка с захватом пояса. (1 ч.)
6. Выведение из равновесия рывком с захватом рукавов (снизу, сверху, без падения и с падением). (1 ч.)
7. Бросок рывком за одноимённую ногу и пояс. (1 ч.)
8. Задняя подножка с захватом руки и разноимённой ноги. (1 ч.)
9. Передняя подножка с захватом руки и пояса. (1 ч.)
10. Боковая подсечка с захватом рук снизу. (1 ч.)
11. Зацеп изнутри. (1 ч.)
12. Бросок садясь с захватом шеи и туловища сверху. (1 ч.)
13. Бросок через голову. (1 ч.)
14. Бросок через бедро с падением. (1 ч.)

Борьба лёжа.

1. Удержание сбоку. (1 ч.)
2. Переворачивание с захватом двух рук. (1 ч.)
3. Рычаг локтя через бедро. (1 ч.)
4. Переворот рычагом. (1 ч.)
5. Удержание поперёк. (1 ч.)
6. Рычаг локтя через предплечье от удержания сбоку. (1 ч.)
7. Уходы от удержания сбоку (садясь, отжимая голову ногой, через мост, перетаскивая, выкручиваясь). (1 ч.)
8. Узел поперёк. (1 ч.)
9. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноимённой ноги. (1 ч.)
10. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри. (1 ч.)
11. Заваливание нашагиванием. (1 ч.)
12. Удержание сбоку с захватом рук. (1 ч.)
13. Уходы от удержания поперёк (отжимая голову, переворачивание захватом шеи и упором предплечья в живот, выводя руку и голову из-под туловища атакующего). (1 ч.)
14. Рычаг локтя захватом руки между ног. (1 ч.)
15. Удержание со стороны головы. (1 ч.)

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ

результате освоения программы факультативного курса по борьбе «самбо» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

ЗНАТЬ:

- *историю развития борьбы «самбо»
- *теоретические сведения о технике и тактики борьбы «самбо»
- *терминологию борьбы «самбо»
- *правила личной гигиены борца, профилактики травматизма и оказание первой помощи при занятиях борьбой «самбо»
- *правила соревнований

УМЕТЬ:

- *выполнять приёмы страховки и само страховки
- *выполнять в борьбе стоя броски для первого года обучения
- *выполнять в борьбе лёжа: перевороты, удержания, болевые приёмы на руки и на ноги первого года обучения
- *выполнять имитацию приёма без партнера
- *выполнять акробатические приёмы (кувырки, страховки, колесо, рондад, прыжок с рук на ноги и т.д.)

2 класс

Общие задачи

Оздоровительные задачи – профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Образовательная задача – освоение двигательных навыков, умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности.

Воспитательная задача– формирование физических и морально-волевых качеств личности.

Специальные задачи

1. Обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным)
2. Создать насыщенный двигательный режим в группе для улучшения здоровья и адаптации детей к физическим нагрузкам
3. Повысить интерес к занятиям спортом
4. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных борцов – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, волевых качеств
5. Обучение основам техники борьбы, страховка и само страховка, стойка, борьба в партере (удержание, болевые приемы, перевороты), имитация бросков по частям, в целом. Выполнение бросков несопротивляющегося соперника. Оценивается не выполнение броска, а оценивается падение соперника.
6. Изучение терминологии и других теоретических и практических разделов программы 1-го и 2-го года обучения
7. Приобретение опыта участия в соревнованиях
8. Выполнение норм 3-го спортивного разряда
9. Достижение всесторонней физической подготовленности и укрепления здоровья

Программа рассчитана на 34 учебных часа.

Основные разделы программы

ТЕОРИЯ

1. Краткий обзор развития борьбы самбо в России. (1 ч.)
2. Краткие сведения о строении и функциях организма занимающихся.
3. (1 ч.)
4. Гигиена борца. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи. (1 ч.)
5. Теоретические сведения о технике и тактике борьбы самбо. (1 ч.)

ПРАКТИКА

1. Общая физическая подготовка: гимнастика, плавание, лыжный спорт, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры.

2. Специальная физическая подготовка:

- а) страховка и самостраховка (падение из различных положений);
- б) имитация приёмов без партнёра;
- в) упражнения на развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты.
- г) упражнение с гантелями с резиновыми амортизаторами, с партнёром.
- д) упражнение на расслабление.

Изучение техники и тактики борьбы самбо.

Броски.

Борьба стоя.

- 1. Задняя подножка под выставленную ногу (без подшагивания). (1 ч.)
- 2. Броски рывком за пятку. (1 ч.)
- 3. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. (1 ч.)
- 4. Бросок через бедро. (1 ч.)
- 5. Задняя подножка с захватом пояса. (1 ч.)
- 6. Выведение из равновесия рывком с захватом рукавов (снизу, сверху, без падения и с падением). (1 ч.)
- 7. Бросок рывком за одноимённую ногу и пояс. (1 ч.)
- 8. Задняя подножка с захватом руки и разноимённой ноги. (1 ч.)
- 9. Передняя подножка с захватом руки и пояса. (1 ч.)
- 10. Боковая подсечка с захватом рук снизу. (1 ч.)
- 11. Зацеп изнутри. (1 ч.)
- 12. Бросок садясь с захватом шеи и туловища сверху. (1 ч.)
- 13. Бросок через голову. (1 ч.)
- 14. Бросок через бедро с падением. (1 ч.)
- 15. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и проймы (руки и одноимённой проймы или отворота) с падением и без падения. (1 ч.)

Борьба лёжа.

- 1. Удержание сбоку. (1 ч.)
- 2. Переворачивание с захватом двух рук. (1 ч.)
- 3. Рычаг локтя через бедро. (1 ч.)
- 4. Переворот рычагом. (1 ч.)
- 5. Удержание поперёк. (1 ч.)
- 6. Рычаг локтя через предплечье от удержания сбоку. (1 ч.)
- 7. Уходы от удержания сбоку (садясь, отжимая голову ногой, через мост, перетаскивая, выкручиваясь). (1 ч.)
- 8. Узел поперёк. (1 ч.)
- 9. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноимённой ноги. (1 ч.)
- 10. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри. (1 ч.)
- 11. Заваливание на шагиванием. (1 ч.)
- 12. Удержание сбоку с захватом рук. (1 ч.)

13. Уходы от удержания поперёк (отжимая голову, переворачивание захватом шеи и упором предплечья в живот, выводя руку и голову из-под туловища атакующего). (1 ч.)
14. Рычаг локтя захватом руки между ног. (1 ч.)
15. Удержание со стороны головы. (1 ч.)

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения программы факультативного курса по борьбе «самбо» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

ЗНАТЬ:

- * историю развития борьбы «самбо»
- * теоретические сведения о технике и тактике борьбы «самбо»
- * терминологию борьбы «самбо»
- * правила личной гигиены борца, профилактики травматизма и оказание первой помощи при занятиях борьбой «самбо»
- * правила соревнований

УМЕТЬ:

- * выполнять приёмы страховки и само страховки
- * выполнять в борьбе стоя броски для первого и второго года обучения
- * выполнять в борьбе лёжа: перевороты, удержания, болевые приёмы на руки и на ноги первого и второго года обучения
- * выполнять имитацию приёма без партнера
- * выполнять акробатические приёмы (кувырки, страховки, колесо, рондад, прыжок с рук на ноги и т.д.)

3 класс

Общие задачи

Оздоровительные задачи – профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Образовательная задача – освоение двигательных навыков, умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности.

Воспитательная задача – формирование физических и морально-волевых качеств личности.

Специальные задачи

1. Обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным)
2. Создать насыщенный двигательный режим в группе для улучшения здоровья и адаптации детей к физическим нагрузкам
3. Повысить интерес к занятиям спортом
4. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных борцов – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, волевых качеств
5. Обучение основам техники борьбы, страховка и само страховка, стойка, борьба в партере (удержание, болевые приемы, перевороты), имитация бросков по частям, в целом. Выполнение бросков несопротивляющегося соперника. Оценивается не выполнение броска, а оценивается падение соперника.

6. Изучение терминологии и других теоретических и практических разделов программы для учебно-тренировочных групп.
7. Приобретение опыта участия в соревнованиях
8. Выполнение норм 1-го и 2-го спортивных разрядов
9. Достижение всесторонней физической подготовленности и укрепления здоровья

Программа рассчитана на 34 учебных часа.

Основные разделы программы

ТЕОРИЯ

1. Краткий обзор развития борьбы самбо в России. (1 ч.)
2. Краткие сведения о строении и функциях организма занимающихся. (1 ч.)
3. Гигиена борца. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи. (1 ч.)
4. Теоретические сведения о технике и тактике борьбы самбо. (1 ч.)

ПРАКТИКА

1. Общая физическая подготовка: гимнастика, плавание, лыжный спорт, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры.
 2. Специальная физическая подготовка: а) страховка и само страховка (падение из различных положений); б) имитация приёмов без партнёра;
 3. в) упражнения на развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты.
 4. г) упражнение с гантелями с резиновыми амортизаторами, с партнёром.
 5. д) упражнение на расслабление.
- Изучение техники и тактики борьбы самбо.

Броски.

Борьба стоя.

1. Задняя подножка под выставленную ногу (без подшагивания). (1 ч.)
2. Броски рывком за пятку. (1 ч.)
3. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. (1 ч.)
4. Бросок через бедро. (1 ч.)
5. Задняя подножка с захватом пояса. (1 ч.)
6. Выведение из равновесия рывком с захватом рукавов (снизу, сверху, без падения и с падением). (1 ч.)
7. Бросок рывком за одноимённую ногу и пояс. (1 ч.)
8. Задняя подножка с захватом руки и разноимённой ноги. (1 ч.)
9. Передняя подножка с захватом руки и пояса. (1 ч.)
10. Боковая подсечка с захватом рук снизу. (1 ч.)
11. Зацеп изнутри. (1 ч.)
12. Бросок садясь с захватом шеи и туловища сверху. (1 ч.)
13. Бросок через голову. (1 ч.)
14. Бросок через бедро с падением. (1 ч.)
15. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и проймы (руки и одноимённой проймы или отворота) с падением и без падения. (1 ч.)

Борьба лёжа.

1. Удержание сбоку. (1 ч.)
2. Переворачивание с захватом двух рук. (1 ч.)
3. Рычаг локтя через бедро. (1 ч.)
4. Переворот рычагом. (1 ч.)
5. Удержание поперёк. (1 ч.)
6. Рычаг локтя через предплечье от удержания сбоку. (1 ч.)
7. Уходы от удержания сбоку (сядась, отжимая голову ногой, через мост, перетаскивая, выкручиваясь). (1 ч.)
8. Узел поперёк. (1 ч.)
9. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноимённой ноги. (1 ч.)
10. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри. (1 ч.)
11. Заваливание нашагиванием. (1 ч.)
12. Удержание сбоку с захватом рук. (1 ч.)
13. Уходы от удержания поперёк (отжимая голову, переворачивание захватом шеи и упором предплечья в живот, выводя руку и голову из-под туловища атакующего). (1 ч.)
14. Рычаг локтя захватом руки между ног. (1 ч.)
15. Удержание со стороны головы. (1 ч.)

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения программы факультативного курса по борьбе «самбо» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

ЗНАТЬ:

- *историю развития борьбы «самбо»
- *теоретические сведения о технике и тактики борьбы «самбо»
- *терминологию борьбы «самбо»
- *правила личной гигиены борца, профилактики травматизма и оказание первой помощи при занятиях борьбой «самбо»
- *правила соревнований

УМЕТЬ:

- *выполнять приёмы страховки и само страховки
- *выполнять в борьбе стоя броски для учебно-тренировочных групп
- *выполнять в борьбе лёжа: перевороты, удержания, болевые приёмы на руки и на ноги для учебно-тренировочных групп.
- *выполнять имитацию приёма без партнера
- *выполнять акробатические приёмы (кувырки, страховки, колесо, рондад, прыжок с рук на ноги и т.д.)

4 класс

Общие задачи

Оздоровительные задачи – профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Образовательная задача – освоение двигательных навыков, умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности.

Воспитательная задача– формирование физических и морально-волевых качеств личности.

Специальные задачи

1. Обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным)
2. Создать насыщенный двигательный режим в группе для улучшения здоровья и адаптации детей к физическим нагрузкам
3. Повысить интерес к занятиям спортом
4. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных борцов – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, волевых качеств
5. Обучение основам техники борьбы, страховка и само страховка, стойка, борьба в партере (удержание, болевые приемы, перевороты), имитация бросков по частям, в целом. Выполнение бросков несопротивляющегося соперника. Оценивается не выполнение броска, а оценивается падение соперника.
6. Изучение терминологии и других теоретических и практических разделов программы для учебно-тренировочных групп.
7. Приобретение опыта участия в соревнованиях
8. Выполнение норм 1-го и 2-го спортивных разрядов
9. Достижение всесторонней физической подготовленности и укрепления здоровья

Программа рассчитана на 34 учебных часа.

Основные разделы программы

ТЕОРИЯ

1. Краткий обзор развития борьбы самбо в России. (1 ч.)
2. Краткие сведения о строении и функциях организма занимающихся.
3. (1 ч.)
4. Гигиена борца. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм. Оказание первой помощи. (1 ч.)
5. Теоретические сведения о технике и тактике борьбы самбо. (1 ч.)

ПРАКТИКА

1. Общая физическая подготовка: гимнастика, плавание, лыжный спорт, лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры.
 2. Специальная физическая подготовка: а) страховка и само страховка (падение из различных положений); б) имитация приёмов без партнёра;
 3. в) упражнения на развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты.
 4. г) упражнение с гантелями с резиновыми амортизаторами, с партнёром.
 5. д) упражнение на расслабление.
- Изучение техники и тактики борьбы самбо.

Броски.

Борьба стоя.

1. Задняя подножка под выставленную ногу (без подшагивания). (1 ч.)
2. Броски рывком за пятку. (1 ч.)
3. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. (1 ч.)
4. Бросок через бедро. (1 ч.)

5. Задняя подножка с захватом пояса. (1 ч.)
6. Выведение из равновесия рывком с захватом рукавов (снизу, сверху, без падения и с падением). (1 ч.)
7. Бросок рывком за одноимённую ногу и пояс. (1 ч.)
8. Задняя подножка с захватом руки и разноимённой ноги. (1 ч.)
9. Передняя подножка с захватом руки и пояса. (1 ч.)
10. Боковая подсечка с захватом рук снизу. (1 ч.)
11. Зацеп изнутри. (1 ч.)
12. Бросок садясь с захватом шеи и туловища сверху. (1 ч.)
13. Бросок через голову. (1 ч.)
14. Бросок через бедро с падением. (1 ч.)
15. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и проймы (руки и одноимённой проймы или отворота) с падением и без падения. (1 ч.)

Борьба лёжа.

1. Удержание сбоку. (1 ч.)
2. Переворачивание с захватом двух рук. (1 ч.)
3. Рычаг локтя через бедро. (1 ч.)
4. Переворот рычагом. (1 ч.)
5. Удержание поперёк. (1 ч.)
6. Рычаг локтя через предплечье от удержания сбоку. (1 ч.)
7. Уходы от удержания сбоку (садясь, отжимая голову ногой, через мост, перетаскивая, выкручиваясь). (1 ч.)
8. Узел поперёк. (1 ч.)
9. Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноимённой ноги. (1 ч.)
10. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри. (1 ч.)
11. Заваливание на шагиванием. (1 ч.)
12. Удержание сбоку с захватом рук. (1 ч.)
13. Уходы от удержания поперёк (отжимая голову, переворачивание захватом шеи и упором предплечья в живот, выводя руку и голову из-под туловища атакующего). (1 ч.)
14. Рычаг локтя захватом руки между ног. (1 ч.)
15. Удержание со стороны головы. (1 ч.)

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения программы факультативного курса по борьбе «самбо» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

ЗНАТЬ:

- *историю развития борьбы «самбо»
- *теоретические сведения о технике и тактики борьбы «самбо»
- *терминологию борьбы «самбо»
- *правила личной гигиены борца, профилактики травматизма и оказание первой помощи при занятиях борьбой «самбо»
- *правила соревнований

УМЕТЬ:

- *выполнять приёмы страховки и само страховки

*выполнять в борьбе стоя броски для учебно-тренировочных групп

*выполнять в борьбе лёжа: перевороты, удержания, болевые приёмы на руки и на ноги для учебно-тренировочных групп.

*выполнять имитацию приёма без партнера

*выполнять акробатические приёмы (кувырки, страховки, колесо, рондад, прыжок с рук на ноги и т.д.)

Тематическое планирование мероприятий в рамках реализации проекта «Самбо в школу»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения
1.	День открытых дверей (встреча с тренером по самбо)	офлайн
2.	Мастер-класс по самбо	видео, онлайн
3.	Конкурс сочинения «Зачем заниматься самбо?»	офлайн, в группе ВКонтакте
4.	Конкурс «Покажи себя»	онлайн, в группе ВКонтакте
5.	Выпуск видеоролика «Мир самбо»	офлайн, в группе ВКонтакте
6.	Региональное первенство «Всероссийский день самбо»	Спортивный зал МБОУ «СШ №18»
7.	Показательные выступления, проведение эстафеты с элементами самбо	офлайн
8.	Просмотр художественных фильмов по выбору «Чистая победа», «Непобедимый», «Путь»	офлайн
9.	Челлендж, посвященный Всероссийскому дню самбо (офлайн)	офлайн
10.	Поздравление от тренеров МБОУ «СШ №18» Ермаченкова С.А., Панкратова В.В. (видеопоздравление)	онлайн, в группе ВКонтакте
11.	Мероприятие «Ребенок-ребенку» «Я тебе расскажу о Самбо»	офлайн
12.	Конкурс рисунков «Самбо в школу!»	оформление стенда в фойе школы
13.	Челлендж "Самбо для меня это"	онлайн, в группе ВКонтакте

14.	Флешмоб "Самбо - это мы!"	онлайн, в группе ВКонтакте
15.	Акция «Лента памяти»	онлайн, в группе ВКонтакте
16.	Турнир по самбо "На Приз Деда Мороза ".	офлайн
17.	Конкурс рисунков «Самбо сила и мужество», посвященный Дню Победы	оформление стенда в фойе школы, в группе ВКонтакте