**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН**

**МБОУ СОШ №2 ИМ Б.М.ЛЯХА г.Туапсе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете МБОУ СОШ №2 им Б.М.Ляха г.Туапсе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «30» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по НМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.М.Чахарян  Приказ № 1  от «30» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  директором МБОУ СОШ №2 им.Б.М.Ляха г.Туапсе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Рубановой Н.О.  Приказ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «30» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4867035)

**учебного предмета** **Самбо в школу**

для обучающихся 7-8 классов

**Туапсе** **2024**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направление программы** - спортивно-оздоровительное

**Уровень образования, класс** - основное общее образование, 7 – 8 класс

Количество часов **- 34,** в неделю **-1**час**.**

**Рабочая программа, разработанная на основе учебно-методических материалов и пособий:** Харлампиев А. А. Система самбо. - Москва. ФАИР-ПРЕСС 2014; Тараненко В.Н. Спортивное самбо для начинающих. Москва. 2018

Данная программа реализует цель единой государственной политики в области развития физической культуры и спорта, направленной на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, организации активного досуга, а также в связи с уникальностью борьбы САМБО как вида спорта.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Рабочая программа составлена:

в соответствии с образовательной программой раздел «САМБО» по физической культуре государственных общеобразовательных учреждений.

Автор: Козленко Ю.А - учитель физической культуры МБОУ СОШ № 2 г.Туапсе.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА "Самбо в школу"

Основной целью обучению САМБО является реализация образовательных программ дополнительного образования спортивной направленности для всестороннего физического развития и совершенствования учащихся, духовного и нравственного их развития, профессионального самоопределения.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "Самбо в школу"

В учебном плане на изучение курса отводится по 1ч в неделю, всего — 34 ч.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Третий час занятий физической культуры для 7-8 классов, форма проведения спортивно-оздоровительная.

К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурнооздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

* Укрепление здоровья, улучшение физического развития;
* Овладение основами техники безопасного падения и самостраховки;
* Приобретение разносторонней физической подготовленности;
* Выявление задатков и способностей у детей;
* Привитие стойкого интереса к занятиям спорта.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА** "Самбо в школу"

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.
2. Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств, всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.
3. Физическая культура и спорт в России. История развития борьбы самбо. Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители - В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, А. А. Харлампиев, Е. М. Чумаков. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо.
4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
5. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Потребность в движении тела, занятие борьбой, как выражение потребности организма. Режим и рацион питания для спортсмена. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.
6. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).
7. Общая и специальная физическая подготовка.
   * 1 *Упражнения в ходьбе и беге.* Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсед; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлёстом голени; боком приставным и окрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.
   * 2 *Гимнастические упражнения .* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении;
   * 3 *Исходное положение - «борцовский мост» .* Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.
   * 4 *Упражнения для туловища.* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Демонстрация базовых элементов.
   * 5 *Теория*: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.
   * 6 *Практика*: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.
8. *Упражнения для туловища. Гимнастические упражнения.* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Упражнения с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).
9. *Контрольные испытания и показательные выступления .* Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя
   * гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
   * сила мышц ног: прыжок в длину с места;
   * силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
   * проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
   * комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого
   * *Спортивно-развивающие игры* с элементами единоборства.
   * *Теория*: Значение победы и поражения в спортивных играх.
   * *Практика:* Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.
10. Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой.
11. Психологические факторы освоения акробатических кувырков, освоение самостраховки: отношение к чувству страха как к союзнику. Перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов. Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку.
    * Т*еория*: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.
    * *Практика:* основные способы страховки соперника при броске.

Спортивно-развивающие игры

1. Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.
2. Практика*:* Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры с блокировкой захватов партнёра посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнёра и противостоять теснению при взаимных одноимённых захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнёра от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений ( лёжа на спине, на животе. Ногами друг к другу и т. д.)
3. Контрольные испытания и показательные выступления

Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступление, участие во внутри школьных соревнованиях, участие в соревнованиях городского уровня. Программой " САМБО" предусмотрены следующие формы контроля:

* *промежуточная аттестация* (декабрь) - в форме зачетного занятия;
* *итоговая аттестация* (май) - в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена, соревнования.

Результаты фиксируются в учебных журналах.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Ожидаемые результаты реализации программ: предметные,метапредметные, личностные.

*-* у обучающихся сформированы навыки правильной осанки,

координационные и кондиционные способности;

*-* укреплен мышечный корсет и мышечно-связочный аппарат стоп;

*-* учащиеся владеют навыками правильного самоконтроля и само регуляции;

*-* у них хорошо развито образное мышление;

*-* приобретены знания о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения;

*-* выработано умение выполнять правила общественного порядка, принятые в обществе нормы отношения к окружающим людям;

*-* сформировано представление об ответственности за поступки, за здоровье.

К концу обучения учащийся будет знать:

* - основные теоретические понятия спортивного самбо;
* - историю возникновения самбо;
* - основные принципы здорового образа жизни;
* - основные элементы техники самбо;
* - принципы оздоровление организма;
* - основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;

* - выполнять основные броски;
* - выполнять общефизические и специальные упражнения;
* - выполнять основные упражнения по самообороне.
* - Контролировать состояние своего здоровья

**Тематическое планирование**

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Вводный урок. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо | 1 |  |  | <https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/> |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО. | 1 |  |  | <https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/> |
| 3 | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. | 1 |  |  | <https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/> |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка. | 12 |  |  | <https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/> |
| 5 | Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой. | 2 |  |  | <https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/> |
| 6 | Изучение самостраховки падение на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт - кувырок» через партнёра. | 10 |  |  | <https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/> |
| 7 | Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства. | 6 |  |  | <https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/> |
| 8 | 1. Контрольные испытания | 1 |  |  | <https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/> |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | 34 | 0 | 0 |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Вводный урок. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо. | 1 |  |  | <https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/> |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО | 1 |  |  | <https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/> |
| 3 | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца | 1 |  |  | <https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/> |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | 12 |  |  | <https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/> |
| 5 | Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой. | 2 |  |  | <https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/> |
| 6 | Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт - кувырок» через партнёра. | 10 |  |  | <https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/> |
| 7 | Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства. | 6 |  |  | <https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/> |
| 8 | Контрольные испытания | 1 |  |  | <https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/> |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | 34 | 0 | 0 |  |

**Поурочное планирование**

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Вводный урок. Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/)[https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/%20sambo%20/) |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 3 | Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 4 | ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба Челночный бег. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 5 | ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 6 | Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Ходьба | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 7 | Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 8 | Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 9 | Упражнение на туловище. Круговые упражнения на суставы | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 10 | ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 11 | ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 12 | ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 13 | ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 14 | ОФП. Выполнение контрольных упражнений | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 15 | Подвижные игры с элементами Единоборств. Регби | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 16 | ОФП.Совершенствование кувырка назад с самостраховкой. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 17 | ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 18 | ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 19 | ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 20 | ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 21 | ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 22 | ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 23 | ОФП Отработка самостраховки | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 24 | Разминка. «Полёт- кувырок» с самостраховкой через партнёра. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 25 | ОФП. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 26 | ОФП. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 27 | ОФП. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 28 | ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 29 | ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 30 | ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 31 | ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 32 | ОФП. Эстафета с элементами акробатики. Регби | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 33 | ОФП. Эстафета с элементами самостраховки. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| 34 | Контрольные испытания. | 1 |  |  |  | [https://alvin-almazov.ru/ sambo /](https://alvin-almazov.ru/boxing/broski-i-udary-v-sambo-vidy-osobennosti-i-texnika-vypolneniya/) |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | 34 | 0 | 0 |  | |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Вводный урок. Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 3 | Ознакомить учащихся с составлением графика режима. Объяснить о необходимости соблюдать личную гигиену, заниматься борьбой самбо. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 4 | Ознакомить учащихся с составлением графика режима. Объяснить о необходимости соблюдать личную гигиену, заниматься борьбой самбо. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 5 | ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба Челночный бег. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 6 | ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 7 | Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 8 | Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 9 | Упражнение на туловище. Круговые упражнения на суставы | 1 |  |  |  |  |
| 10 | ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 11 | ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 12 | ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 13 | ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 14 | ОФП. Выполнение контрольных упражнений | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 15 | Подвижные игры с элементами Единоборств. Регби | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 16 | ОФП.Совершенствование кувырка назад с самостраховкой. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 17 | ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 18 | ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 19 | ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 20 | ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 21 | ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 22 | ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 23 | ОФП Отработка самостраховки | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 24 | ОФП. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 25 | ОФП. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 26 | ОФП. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 27 | ОФП. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 28 | ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 29 | ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 30 | ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 31 | ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 32 | ОФП. Эстафета с элементами акробатики. Регби | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 33 | ОФП. Эстафета с элементами самостраховки. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| 34 | Контрольные испытания. | 1 |  |  |  | <https://3uch.ru/textbook/gon/xxck/halenoumacol> |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | 34 | 0 | 0 |  | |