

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя школа № 45»
Петропавловск - Камчатского городского округа**

683023, г.Петропавловск-Камчатский, ул. Якорная,11
Телефон (факс): 8(415)225-76-33, e-mail: school45_PKGO_41@mail.ru

Рассмотрено
на заседании ШМО
протокол № 1
«30» августа 2021 г.



Утверждаю:

директор МАОУ «Средняя школа № 45» ПКГО
Гореликов М.И.
приказ № 240/1 от «30» августа 2021г.

**Календарно-тематическое планирование
Физическая культура**

Наименование учебного предмета
Срок реализации 3 года
В 11 к классе

Наумов А.С.

Ф. И. О. учителя-разработчика

2021- 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по (САМБО) составлена на основе нормативно-правовой базы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 г. № 189 «"Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" от 4 июля 2014 года № 41
4. Программа дополнительного образования МАОУ «Средняя школа № 45» ПКГО
5. Положение о рабочих программах дополнительного образования детей МАОУ «Средняя школа № 45» ПКГО
6. Учебный план дополнительного образования МАОУ «Средняя школа № 45» ПКГО

В соответствии с Государственным стандартом общего образования программы средней (полной) школы базовый уровень образования ориентирован на формирование общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепления их здоровья и повышение функциональных возможностей организма.

Самбо, как вид спорта, включенный в программный материал по физической культуре, дает возможность всем обучающимся в обычной образовательной школе получить простейшие навыки техники и тактики, приемы самообороны, воспитать морально-волевые качества, совершенствовать весь комплекс физических качеств.

В процессе занятий борьбой самбо учащиеся приобретают соревновательный опыт путем участия в соревнованиях. Совершенствуется двигательный опыт в регламентированных (стандартных) и нерегламентированных (ситуационных) условиях. В результате, создается фундамент для спортивных достижений занимающиеся, что позволяет достигать спортивных результатов на соревнованиях и выполнять спортивные разряды.

Кроме того, основными задачами базового уровня являются активное содействие процессу социализации школьников, включение их в физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. Самбо, являясь одним из видов программного материала, позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса. Занятия Самбо рекомендуется проводить на протяжении всего учебного года на третьем часе. Однако данное количество может быть использовано и в другой последовательности по усмотрению администрации школы.

Социокультурные основы

- физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности;
- ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепления здоровья и содействие творческому долголетию;
- современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

Психолого-педагогические основы

- способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий;
- основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта;
- основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Медико-биологические основы

- роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
- основы техники безопасности и профилактики травматизма;
- основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий;
- вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

Закрепление навыков закаливания

- воздушные и солнечные ванны, обтирание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Закрепление приёмов саморегуляции

- повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе; аутогенная тренировка; психомышечная и психорегулирующая тренировки; элементы йоги.

Программа рассчитана на 3 года по 3 часа в неделю

Содержание программы

Элементы единоборств (борьба самбо)

Освоение техники владения приемами.

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Совершенствование техники и тактики самбо. Приемы самозащиты. Учебные схватки.

Развитие координационных способностей.

Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Силовые упражнения и единоборства в парах.

Знания о физической культуре.

Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Самостоятельные занятия.

Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Овладение организаторскими способностями.

Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.

Кроссовая подготовка

- бег в равномерном темпе. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.

Нормативы по технической подготовке (борьба самбо)

Контрольные упражнения	Оценка		
	5	4	3
Исходное положение - «упор головой в ковер» Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Самбо как вид спорта в вариативной части образовательной программы предполагает подготовку учащихся последовательно на трех этапах.

Этапы изучения самбо в вариативной части программы:

1 этап. Этап базовый. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка младших школьников с включением элементов Самбо.

Задачи 1 этапа:

- научить правилам техники безопасности на уроках;
- привить навыки личной и обязательной гигиены;
- обучить безопасному падению и самостраховке;
- подготовить детей для занятий Самбо в старших классах;
- обучить различным играм и эстафетам с элементами единоборств.

Начальная школа (1-4 классы) К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная 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 спортом.

II этап. Этап подготовительный. В этот период создаются основы для углубленного занятия данным видом спорта.

Данный этап включает два периода подготовки:

- **Общеобразовательный период.** Он рассчитан на изучение истории и развития самбо, совершенствование навыков самостраховки, развитие физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий.
- **Специально-подготовительный период.** Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники борьбы стоя и лёжа, участие по желанию учащихся во внутришкольных соревнованиях.

Задачи II этапа:

- обучить правилам техники безопасности на уроках;
- привить навыки личной и обязательной гигиены;
- обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- убедить в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки приемов страховки и самостраховки, научить безопасному падению;
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики Самбо, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;
- внушить, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты и борьбы за правое дело.

Основная школа (5-9 классы) К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и изучаются основы техники Самбо.

Преимущественная направленность образовательного процесса 1 периода:

(5-6 классы - общеподготовительный период):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- совершенствование навыков самостраховки;
- овладение основами техники Самбо;
- развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом.

Преимущественная направленность образовательного процесса 2 периода:

(7- 9 классы – специально-подготовительный период):

- овладение и совершенствование основами техники Самбо;
- развитие специальных физических качеств;

- объяснение, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты и борьбы за правое дело.

III этап. Этап совершенствования. Занятия Самбо на этом этапе предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы, так и между школами. Дополнительно, школьники осваивают приемы самозащиты.

Задачи III этапа:

- обучить правилам техники безопасности на уроках;
- привить навыки личной и обязательной гигиены;
- обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- убедить в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки приемов страховки и само страховки, научить безопасному падению;
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики Самбо, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;
- обучить правилам поведения в экстремальной ситуации;
- внушить, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты и борьбы за правое дело.

Старшая школа (10-11 классы) К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на изучение основ техники Самбо и приёмов самозащиты, а также правил поведения в экстремальных ситуациях.

- Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:
- дальнейшее развитие общих физических качеств;
- совершенствование базовой техники борьбы стоя и лёжа;
- совершенствование себя как личности;
- овладение навыками самозащиты и правилами поведения в экстремальной ситуации.

В процессе изучения программы с видом спорта самбо обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

1-4 классы

- правила техники безопасности на уроках по Самбо;
- форму одежды на занятиях по Самбо;
- правила личной гигиены.

5-9 классы:

- правила техники безопасности на уроках по Самбо и способы предупреждения травм;
- правила личной гигиены;
- краткую историю возникновения Самбо;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

10-11 классы:

- правила техники безопасности на уроках по Самбо и способы предупреждения травм;
 - правила личной гигиены;
 - краткую историю возникновения Самбо;
 - краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.
- правила соревнований.

УМЕТЬ:

1-4 классы:

выполнять кувырок назад с самостраховкой;

- выполнять кувырок вперёд с самостраховкой;
- выполнять падение на спину с самостраховкой через партнёра;
- выполнять падение на бок с самостраховкой через партнёра.

5-6 классы:

- выполнять переворачивания соперника на спину в борьбе лёжа;
- выполнять виды падений с самостраховкой(по выбору);
- показать виды удержаний в борьбе лёжа;
- показать болевые приёмы на руку (рычаги) и защиты от них;
- показать болевые приёмы на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия) и защиту от них;
- выполнять броски: передняя и задняя подножки, бросок с захватом двух ног.

7-9 классы:

- выполнять переворачивания соперника на спину в борьбе лёжа;
- показать виды удержаний в борьбе лёжа и уходы от них;
- показать болевые приёмы на руку (рычаги, узлы) и защиты от них;
- показать болевые приёмы на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия) и защиту от них;
- выполнять броски: передняя и задняя подножки и их разновидности, отхват, бросок через бедро.

10-11 классы:

- показать защиты от удушающих приёмов;
- выполнять освобождение от захватов за руки, одежду, туловище, шею, волосы;
- показать защиты от удара рукой в голову и ногой в туловище;
- показать загиб руки за спину и сопровождение нарушителя.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

- применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);

- применение приёмов стоя и лёжа для участия в школьных и других соревнованиях по самбо;
- применение приёмов освобождения от захватов и самозащиты для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказание помощи товарищу;
- использование полученных умений и навыков для успешной службы в ВС РФ, а также для поступления и учёбы в специализированных(МВД,ФСБ, спортивной направленности)высших учебных заведениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва: « Просвещение »,2011
2. «Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 классы», Коджаспиров. Ю.Г.:Метод.пособие.-М.: Дрофа,2003.-176 с.
3. Самбо [текст], Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/С.Е.Табаков, С.В. Елисеев, А. В.Канаков.- М.: Советский спорт, 2005.-240 с.

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	По плану	По факту	Примечание
	Лёгкая атлетика (САМБО)				
1.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ		03.09.2021		
2.	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям		08.09.2021		
3.	Т б на уроках борьбы. Терминология спорт борьбы		10.09.2021		
4.	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям		15.09.2021		
5.	Бег на результат Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств		17.09.2021		
6.	Стойка борца. Перемещения в стойке		22.09.2021		
7.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.		24.09.2021		
8.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.		29.09.2021		
9.	Кувырки вперед и перекаты борца		01.10.2021		
10.	Метание гранаты в вертикальную цель		06.10.2021		
11.	Метание гранаты в вертикальную цель		08.10.2021		
12.	Кувырки вперед и перекаты борца		13.10.2021		

13.	Метание гранаты в вертикальную цель		15.10.2021		
14.	Метание гранаты на дальность с разбега		20.10.2021		
15.	Акробатические элементы в борьбе		22.10.2021		
16.	Метание гранаты на дальность с разбега		01.11.2021		
	Баскетбол (САМБО)				
17.	Т. б. на уроках баскетбол		03.11.2021		
18.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков		10.11.2011		
19.	Развитие физических качеств борца		12.11.2021		
20.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков		17.11.2021		
21.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»		19.11.2021		
22.	Развитие физических качеств борца		24.11.2021		
23.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»		26.11.2021		
24.	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении, защите).		01.12.2021		
25.	Захваты, подсечки. Освобождение от захватов		03.12.2021		
26.	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении, защите).		08.12.2021		
27.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной		10.12.2021		

	вперед, эс-ты с б/мячами				
28.	Захваты, подсечки. Освобождение от захватов		15.12.2021		
29.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, эс-ты с б/мячами		17.12.2021		
30.	Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) С активным сопротивлением противника		22.12.2021		
31.	Стойка борца. Передвижения в стойке..		24.12.2021		
	Гимнастика (САМБО)				
32.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом Инструктаж по ТБ		12.01.2022		
33.	Бросок с захватом ноги - подсечка.		14.01.2022		
34.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом Инструктаж по ТБ		19.01.2021		
35.	Комбинация из разученных элементов		21.01.2022		
36.	Бросок через бедро. Удержание с боку.		26.01.2022		
37.	Опорный прыжок		28.01.2022		

38.	Опорный прыжок		02.02.2022		
39.	Бросок через бедро. Удержание с боку.		04.02.2022		
40.	Акробатика. Юн-Длин кувырок через препятствие на высоте 90 см Дев-Сед углом-стойка на коленях-стойка на лопатках		09.02.2022		
41.	Комбинация из изученных элементов		11.02.2022		
42.	Бросок через бедро. Удержание с боку.		16.02.2022		
43.	Ю кувырок назад через стойку на руках.Переворот боком Д- Комбинация из изученных элементов		18.02.2022		
44.	Комбинация из изученных элементов		25.02.2022		
45.	Падение на бок через партнёра		02.03.2022		
46.	Комбинация из изученных элементов		04.03.2022		
47.	Комбинация из изученных элементов		09.03.2022		
48.	Падение на бок через партнёра		11.03.2022		
	Футбол (САМБО)				
49.	ТБ на уроке в разделе футбол. Стойки и перемещения.		16.03.2022		
50.	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.		18.03.2022		
51.	Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка		01.04.2022		
52.	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.		06.04.2022		
53.	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.		08.04.2022		
54.	Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка		13.04.2022		

55.	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.		15.04.2022		
56.	Ведение мяча. Отбор мяча.		20.04.2022		
57.	Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка		22.04.2022		
58.	Ведение мяча. Отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов в футбол. Удар по воротам.		27.04.2022		
Волейбол (САМБО)					
59.	+		29.04.2022		
60.	Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки.		04.05.2022		
61.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи.		06.05.2022		
62.	Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки.		11.05.2022		
63.	Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Учебно-тренировочные схватки.		13.05.2022		
64.	Двухсторонняя игра в волейбол. Нижняя и верхняя передачи. Упражнения для обучения блокированию.		18.05.2022		
65.	Учебно-тренировочные схватки. Учебно-		20.05.2022		

	тренировочные схватки.				
66.	Нижняя боковая и прямая подачи. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол.		25.05.2022		
67.	Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.		27.05.2022		