

Краснодарский край  
муниципальное образование Крымский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №57  
ст. Троицкой  
муниципального образования Крымский район

**УТВЕРЖДЕНО**

решением педагогического совета

МБОУ СОШ № 57 МО

Крымский район

От 30.08.2022 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_ Зубачева М.Ю.

Рабочая программа внеурочная деятельность

Наименование Самбо  
Срок реализации программы: 2 года (34ч)  
Возраст обучающихся: 11-12лет ( 5 класс.)  
Учитель: Харжевский Валерий Брониславович

Программа разработана в соответствии с рабочей программой по физической культуре с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» при этом изучение модуля «Самбо» в течение всего учебного периода как третий час.

с учетом УМК Рабочая программа. Физическая культура с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо». Краснодарский край 2021год.

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура».

Тип программы: комплексная.

Программа внеурочной «Самбо в школу» рабочая программа предусматривает выделение 34 часа от объема времени, отводимого на изучение модуля «Самбо» раздела «Физическое совершенствование». Деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Самбо в школе» предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена

в соответствии с возрастными особенностями учащихся, она рассчитана на проведение 1 часа в неделю для учащихся 5 классов, всего 34 часа в год;

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям Сан. ПиН.

Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Самбо в школе» - это стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях (по желанию учащихся и их законных представителей).

Способы проверки результатов: -зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно); -социометрические исследования (ежегодно);

-диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно); -тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно); -участие в соревнованиях; -анализ уровня заболеваемости учащихся. Место программы «Самбо в школе» в учебном плане. Согласно учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения. Программа дополнительного образования «Самбо в школе» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. В процессе освоения программы «Самбо в школе» у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют выработке концентрации при изучении общеобразовательных предметов. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Самбо в школе»

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД). В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы: -дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;- умение оказывать помощь своим сверстникам; -отношение к здоровью как высшей ценности человека;- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни; -умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий; -соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье

#### .Регулятивные УУД

Учащиеся научатся: -планировать пути достижения целей;- устанавливать целевые приоритеты;- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье; -составлять, анализировать и контролировать режим дня.

#### Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; -доступно излагать знания о борьбе самбо;- Формулировать цели и задачи занятий по самбо;- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими; -аргументировано высказывать свою точку зрения; -критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

#### Познавательные УУД

Учащиеся получают знания: -по истории и развитию борьбы самбо; -о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо в школе» учащиеся получают следующие предметные результаты: -знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; -умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Условия реализации программы. Срок реализации программы 8 лет.

Возраст обучающихся 12-13 лет.

Программа ориентирована на детей от 12 до 13 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

Наполняемость групп до 10-15 человек. Режим занятий: 6-7 классов – 1 час в неделю, 68 часов в год,

Формы занятий: -теоретическая, -практическая;- соревнование. Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая. Методы обучения: -словесный(рассказ, объяснение);-наглядный(показ приемов);-практический(тренировка, самостоятельная работа).

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности

К концу занятий по программе обучающиеся: -будут знать правила проведения соревнований по самбо; -приобретут знания об истории возникновения самбо; -разовьют выносливость, координацию движений, силу;- приобретут навыки борьбы; -изучат простейшие акробатические элементы; -изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки; -овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях; -будут владеть нормами спортивной этики и морали;- разовьют чувство коллективизма;- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена. Формы подведения итогов реализации программы: -соревнование; -сдача контрольных нормативов

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

1. Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо» (самозащита): Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из вися лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Упражнения техники Самозащиты (баллы).
5. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила техники безопасности во время занятий САМБО. ВФСК «ГТО».

Общая и специальная физическая подготовка. Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка и.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка. Техника стоя. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке. Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя). Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаимных расположениях соперников.

Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди  
 Тактическая подготовка. Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию.

Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование»,  
 «выталкивание в приседе»,  
 «выталкивание спиной»,  
 «вытолкни из круга»,  
 «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг»,  
 «перетягивание каната»,  
 «разведчики и часовые»,  
 «третий лишний с сопротивлением»,  
 «соревнование тачек»,  
 «армрестлинг»,  
 «цыганская борьба» (на ногах),  
 «скакалки-подсекалки»,  
 «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку» Тренировочные схватки по заданию.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 классы 1 ч в неделю, всего 33 часа.

Содержание курса.	Тема	Класс	Основные виды деятельности
Раздел I. Физическая культура как область знаний-		5 класс	
1.1 .История и современное развитие физической культуры- Роль Пьера де Кубертена Основы знаний. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила техники безопасности во время занятий САМБО. ВФСК «ГТО».		Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в Становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.	

Специально-подготовительные упражнения Самбо	ТБ. и страховка во время занятий единоборствами. Захваты. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево - вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Самостраховка: -на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнера с полагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др), -перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках - на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. -на бок кувырком в движении, -выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. -при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и	1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
Приёмы самостраховки		2	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.
Специально-подготовительные упражнения:		1	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды само страховки.
Для бросков		1	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники само страховки.
для зацепов.		1	Выполнять на занятиях самостоятельную Деятельность по закреплению техник само страховки с учётом требований её безопасности
Для подхватов.		1	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
Для бросков через голову.		1	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях
		1	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии
		1	Выполнять само оценку
		1	
		1	
		1	



<p>Приёмы Самбо в положении лёжа.</p>	<p>мячом в руках -выталкивать мяч через себя в момент кувырка Поворот кругом со скрещиванием ног, тоже перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы -поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре(спине).Подб ив тазом, спиной, боком. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему колена (с помощью); в стойке (с помощью). Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене .Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя</p>	<p>1  1  1  1  1  1</p>	<p>Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.</p> <p>Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги.</p> <p>Уметь применят изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо.</p> <p>Уметь применять приобретённые технические навыки в играх- заданиях и тренировочных схватках.</p>
---------------------------------------	--	---	---

<p>Тактическая подготовка. Игры-задания.</p> <p><b>ВФСК«ГТО»</b></p>	<p>подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.</p>	<p>3</p>	
--	--	----------	--

	<p>Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаимных расположениях соперников Подвижные игры: «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом».</p>		
--	--	--	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ МБОУ СОШ №57 от « » августа 2022 года № 1  
руководитель МО:

\_\_\_\_\_ Т.Н. Антипенко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР  
МБОУ СОШ № 57

\_\_\_\_\_ М.А. Демина  
.08.2022 г

