

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» № 6 имени Проничевой Серафимы  
Ивановны**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ

№6"



Костина И. А.

Протокол педсовета №12 от  
«30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Самбо»**

для обучающихся 6 класса

Сроки реализации 2023-2024 учебный год

Количество часов: 34 часа

Учитель: Тамазов Юрий Федорович

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с Законом РФ «Об образовании», в соответствии с примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ, Москва 2010г.

**ст. Тбилисская 2023 года**

## **Раздел 1. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности**

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

**Личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей. 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 окружающими 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.

### **Метапредметные результаты:**

#### ***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 получат знания:

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

## Раздел 2. Содержание учебного предмета, курса

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

### **Вводное занятие:**

**Теория:** Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

*Беседы по патриотическому воспитанию:*

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

### **Тема 2: Техника самостраховки**

**Теория:** Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы.

**Практика:** Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

### **Тема 3: Тактика спортивного самбо**

**Теория:** Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

### **Тема 4: Техника борьбы в стойке**

**Теория:** Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

**Практика:** Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

### **Тема 5: Техника борьбы лёжа**

**Практика:** Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

**Теория:** спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

### **Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо**

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

### **Тема 7: Техника освобождения от удушения**

**Теория:** Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от

удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

**Практика:** отработка приёмов от удушения, спарринг

### **Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов**

**Теория:** Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом

**Практика:** Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

**Зачётный спарринг.**

### **Тема 9: Подвижные спортивные игры.**

**Практика:** Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом.

### **Тема 10: Итоги года**

## **Раздел 3. Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>КОЛ-ВО ЧАСОВ</b>
	Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.	
1	Подсечки: передняя боковая, задняя.	1
2	Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	1
3	Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	1
4	Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	1
5	Техника борьбы лёжа.	1
6	Техника борьбы лёжа.	1
7	Техника борьбы лёжа.	1
8	Переворачивания. Удержания.	1
9	Переворачивания. Удержания.	1
10	Переворачивания. Удержания.	1
11	Болевые приёмы: узел руки поперёк.	1
12	Болевые приёмы: узел руки поперёк.	1
13	Болевые приёмы:рычаг локтя при помощи ноги сверху.	1
14	Болевые приёмы:рычаг локтя при помощи ноги сверху.	1
15	Болевые приёмы:рычаг локтя при помощи ноги сверху.	1
16	Болевые приёмы: рычаг колена.	1
17	Болевые приёмы: рычаг колена.	1
18	Болевые приёмы: ущемление икроножной мышцы голенью.	1
19	Болевые приёмы: ущемление икроножной мышцы голенью.	1
20	Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов.	1
21	Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов.	1
22	Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов.	1
23	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников.	1

24	Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения отудушения	1
25	Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения отудушения	1
26	Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину	1
27	Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.	1
28	Защита от захватов и обхватов.	1
29	Защита от захватов и обхватов.	1
30	Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения отзахватов и обхватов.	1
31	Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.	1
32	Подвижные, спортивные игры.	1
33	Баскетбол. Регби с набивным мячом.	1
34	Итоговое занятие.	1

