

Муниципальное образование Щербиновский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9
имени Героя Советского Союза Ивана Федосеевича Лубянецкого
муниципального образования Щербиновский район
станция НовоЩербиновская

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
_____ Н.Н. Соломаха
«29» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического
совета протокол № _1_
от «30» августа 2024 года
Председатель
_____ С.Н.Лобас

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Самбо»
на 2024-2025 учебный год
4 класс

Уровень программы: спортивно-оздоровительный

Срок реализации: 1 год

Возрастная категория: 9-10 лет

Составила: учитель физической культуры Махмудова В.В

2024 год

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Специально-подготовительные упражнения самбо:

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Форма организации: тренировка

Приёмы в положении лёжа:

Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.

Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием, захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Форма организации: тренировка, спортивные соревнования.

Броски:

Выведение из равновесия: рывком и скручиванием (партнёра, стоящего на коленях), толчком (партнёра в приседе), рывком (партнёра, стоящего на одном колене), скручиванием, толчком.

Форма организации: тренировка, спортивные соревнования.

Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Форма организации: тренировка, спортивные соревнования.

Цель реализации программы: создание условий для формирования здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому и нравственному развитию учащихся через систематические занятия спортом.

Задачи:

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

Обучающие:

– обучить самостраховке при падении.

Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
--------	------------------	------------	--------------

– обучить технике и тактике борьбы самбо.

Развивающие:

– развивать мотивации к профессионально-ориентированной деятельности, связанной с

занятиями спортом.

– развить и усовершенствовать морально-волевые качества борца.

Воспитательные:

– воспитать нравственно-патриотический дух, чувство здорового соперничества.

– воспитать волю и развить качества, необходимые для достижения спортивных успехов.

Планируемые результаты

– обучающиеся будут уметь выполнять самостраховку при падении.

– обучающиеся будут владеть техникой и тактикой борьбы самбо.

– обучающиеся будут стремиться к профессионально-ориентированной деятельности, связанной с занятиями спортом. Испытывать потребность в ежедневных тренировках

– обучающиеся будут проявлять морально-волевые качества борца.

– обучающиеся будут проявлять чувство личной ответственности за результат, высокую моральноволевою готовность, стремиться к достижению спортивных успехов, соблюдать правила бесконфликтного поведения.

– обучающиеся будут проявлять высокую морально-волевою готовность, стремиться к достижению спортивных успехов

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на изучение каждой темы, и возможность использования по каждой теме электронных ресурсов

Основы знаний		Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма. Соблюдение формы одежды. Правила личной гигиены спортсмена.	1
		Самбо во время Великой Отечественной Войны	1
Специально-подготовительные упражнения Самбо		Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	1
		Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	1
		Упражнения для бросков: удержаний, занятия выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	1
		Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1
		Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1
Приёмы в положении лёжа		Удержания: сбоку, удержания: со стороны головы, поперек, верхом.	1
		Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1
		Удержания: сбоку, удержания: со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Рычаг от удержания сбоку.	1
		Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1
		Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1
		Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний	1
		Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1
		Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1
Упражнения для подготовки к броскам		Специально-подготовительные упражнения для бросков. Выведение из равновесия	1
		Задняя подножка, передняя подножка.	1
		Задняя подножка с захватом ноги снаружи	1
		Имитационные упражнения для броска через бедро	1
		Подсечка. Повторение разученных элементов	1
Броски		Техника бросков. Передвижения	1
		Бросок с захватом ног	1
		Бросок через бедро	1
		Техника борьбы в стойке. Захваты	1
		Выведение из равновесия	1
		Передвижения в стойке	1

		Техника борьбы лежа. Перевороты	1
		Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	1
		Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами	1
		Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков	1
		Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков	1
		Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков	1
		Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков	1
		Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков	1