

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа № 15»
имени героя Советского Союза В.И.Гражданкина

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол №1
от «___»_____2023 года
Председатель педсовета
_____ Бычек И.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: Спортивно-оздоровительное

Название: «Самбо»

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Рабочая программа составлена

Ткач В.Л. учителем физической культуры МАОУ СОШ № 15

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Самбо»

Личностные результаты:

Патриотического воспитания

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; осознание своей этнической принадлежности; усвоение гуманистических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях в области биологии, заинтересованности в научных знаниях обустройстве мира и общества.

Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремлению к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания в последствии поступков

Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей

- формирование ценностного отношения к природе, к здоровью и здоровому образу жизни, воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование практической направленности на уроках, усвоение учащимися системы биологических знаний и овладения учебными навыками – необходимое условие формирования их мировоззрения

Эстетическое воспитание

- организация разнообразной эстетической, художественной деятельности, направленной на овладение эстетическими знаниями в области физкультуры и спорта, формирование эстетических потребностей, взглядов, убеждений, способности полноценно воспринимать прекрасное, формирование эстетических чувств и вкусов.

Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать строить рассуждения, анализировать, делать выводы); эстетического отношения к живым объектам, представлений об основных закономерностях развития тела, взаимосвязи человека с природой, навыки самостоятельной работы, справочной литературы, доступными техническими средствами информационных технологий, интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию.

Физическое воспитание и формирования культуры здоровья

- знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.

Трудовое воспитание и профессиональное самоопределения

- коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности, интереса к практическому

изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей.

Экологическое воспитание

Экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования, понимания ценности здоровья, здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному психическому и физическому здоровью, осознания ценности правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей, способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путем их решения посредством методов предмета. Экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной. Коммуникативной и социальной практике.

Предметные результаты:

- *Воспитание дисциплинированности и трудолюбия
- *Воспитание чувства коллективизма и взаимовыручке
- *Овладение общими и специальными двигательными умениями и навыками
- *Развитие физических качеств учащихся
- *Ознакомление со спортивной терминологией и терминологией борьбы Самбо
- *Умение правильно строить распорядок дня
- *Ознакомление со знаниями в области биомеханики
- *Соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, на тренировках, вне школы.

Метапредметные результаты:

- *Развитие моторики тела
- *Умение содержать свою спортивную форму
- *Основные правила личной и спортивной гигиены
- *Формирование здорового образа жизни

Личностные результаты:

- *Воспитание патриотизма и морально-волевых качеств
- *Мотивация к решению поставленных задач
- *Навыки взаимодействия в коллективе и малой группе

Проф ориентационные результаты:

- *Сформировать общие представления о профессиях связанных с физкультурой и спортом

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Самбо»

1. Теоретическая подготовка.

Техника безопасности на занятиях борьбой самбо.

История развития самбо.

Привить навыки личной гигиены.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования

Влияние занятий самбо на формирование положительных качеств личности

2. Общая физическая подготовка(ОФП):

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Формирование осанки.

3. Специальная физическая подготовка(СФП):

Развитие силы, скоростных способностей, выносливости, гибкость, ловкость.

Освоение техник выполнения различных приемов самбо в партере и стойке, а также тактических действий.

4. Контрольно-переводные нормативы:

Сдача норм ГТО по возрастным группам.

Сдача группировок в падении.

5. Воспитательная работа:

Воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена

Развитие патриотизма к своей стране России.

Развитие чувства дружбы и коллективизма.

Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Уважение к старшим.

Память о доблестных победах наших предков.

6. Участие в соревнованиях:

Игровая деятельность .

Соревновательная деятельность .

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Самбо» 5-7 классы

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Общее кол-во часов	Теорети ческие занятия	Практи ческие занятия
1	2	3	4	5
Сентябрь				
1	Инструктаж по ТБ. Беседа о здоровом образе жизни и вредных привычках. ОФП-упражнения с шарами на баланс тела. Упражнения на скорость. СФП-игра «кто кого переталкает», борцовский футбол. Движения в паре при различных стойках и дистанциях. Схватка в партере. Скручивание захватом за руку и шею сверху, учебная схватка. Вольная схватка.	1	0	1
2	Инструктаж по ТБ, ОФП-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Бег-захлест голени, с высоким подниманием бедра, с выбрасыванием прямых ног вперед, назад, в стороны. СФП-разучивание падения на спину стойкой самбиста, дистанций переворота захватом рук с боку, броска рывком за пятку с упором в колено.	1	0	1
3	Инструктаж по ТБ. Теория- физическая культура как часть общей культуры общества, запрещенные приемы. ОФП-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, СФП-разучивание падения вперед на руки, болевого, рычага локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи, освобождение от захватов.	1	0	1
4	Инструктаж по ТБ. Беседа о развитии самбо в	1	0	1

	мире, гигиена физической культуры и спорта. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. ОФП-разучивания падения на бок из стойки, упражнения с собственным весом тела. СФП-разучивание переворота рычагом, бросок через бедро с захватом пояса, учебные схватки на выполнение заученных приемов.			
Октябрь				
5	Беседа об удовлетворение потребностей организма и энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом ,режим питания и режим тренировок. Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». ОФП-упражнения с партнером на быстроту, самостраховка при падении на спину. СФП-разучивание удержания поперек, броска задней подножкой с захватом пояса. Учебные схватки, защиты от броска через бедро.	1	0	1
6	Беседа о участии самбистов страны в международных турнирах. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. ОФП- футбол с набивным мячом, закрепление кувырка в перед+скрестив ноги, самостраховка при падении на руки из стойки. СФП-разучивание рычага локтя через предплечье после удержания сбоку, борьба в партере, Разучивание выведения из равновесия рывком с падением, борьба в стойке.	1	0	1
7	Беседа о месте самбо в системе физического воспитания, костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. ОФП-упражнения с преодолением веса тела партнера. Разучивание кувырка назад из приседа, самостраховка при падении на бок с прыжка. СФП-разучивание ухода от удержания с боку садясь, схватки на выполнение ухода садясь. Задняя подножка с захватом руки и ноги, схватка на выполнение подножки. Защиты от бросков с захватом ноги. Освобождение от захватов.	1	0	1
8	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь -упражнения с резиной, кувырок назад с прямыми ногами, самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП-болевым узел поперек, схватка на выполнение болевого. Передняя подножка с захватом руки и пояса, защиты от задней подножки. Учебная схватка на выполнение	1	0	1

	подножек.			
Ноябрь				
9	Беседа о соблюдении правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты. ОФП-упражнения на гибкость, полет-кувырок. Самостраховка при падении на руки, спиной в перед с разворота. СФП-уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Борьба в партере. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. Учебные схватки на выполнение подсечек.	1	0	1
10	Беседа-скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища. ОФП-упражнения на силу, полет-кувырок через партнера, самостраховка при падении на бок через партнера. СФП-ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги, учебная схватка. Зацеп изнутри, защиты от боковой подсечки, учебные схватки. Вольные схватки.	1	0	1
11	Беседа об основных элементах физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта. ОФП-упражнения на гибкость, различные кувырки назад, самостраховка при броске через голову. СФП-бросок захватом шеи сверху и туловища снизу, переворот с захватом руки и ноги изнутри. Защиты от переворота рычагом. Борьба в стойке.	1	0	1
12	Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности. Уход за спортивной формой спортсмена. ОФП-построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Упражнения на ловкость и гибкость. СФП-специальные упражнения борца. Уход от удержания сбоку вращением, учебная схватка. Бросок через голову, защиты от зацепов. Вольные схватки.	1	0	1
Декабрь				

13	Беседа о начале и конце схватки. Кровеносная и дыхательные системы организма. Воля к победе. ОФП-разминочные упражнения в ходьбе и беге, преодоление веса партнера, кувырок вперед со скамьи, падение вперед на предплечье. СФП-заваливание зашагиванием, учебная схватка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи с падением. Защиты от броска через голову. Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Вольная схватка.	1	0	1
14	Беседа на тему правомерности применения приемов самбо. Психо-эмоциональная устойчивость. ОФП- строевой шаг, походный (обычный) шаг. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Упражнения на реакцию и равновесие, самостраховка при падении на спину через партнера. СФП-удержание с боку захватом рук, борьба в партере, выведение из равновесия захватом пройм. Борьба в стойке.	1	0	1
15	Беседа о технике борьбы самбо. ОФП-рапорт дежурного. упражнения на скорость, выносливость. СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног. Уход от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя, борьба в партере. Бросок с захватом ног, схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка.	1	0	1
16	Беседа о защитах, контрприемах, комбинациях. Символика РФ . ОФП-статические упражнения на силу, переворот в сторону (колесо), самостраховка при падении назад с опорой на предплечья. СФП-рычаг локтя захватом руки между ногами, учебно-тренировочная схватка. Задняя подножка с колена, схватка с односторонним сопротивлением. Борьба в стойке.	1	0	1
Январь				
17	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо. ОФП-прыжковые упражнения в эстафетах, самостраховка при падении через партнера с разбега в перед на бок. Упражнения на силу. СФП-Уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот, учебная схватка. Боковая подсечка при отступлении противника, учебные схватки.	1	0	1
18	Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для	1	0	1

	борьбы и инвентарь. ОФП-упражнения на гимнастических снарядах. Воспитание скорости. Самостраховка при падении на спину через партнера. СФП-передняя подножка с колена. Уход от удержания поперек путем вывода руки и головы из-под туловища (нырком). Соревнования на выполнение удержания (пулька). Работа на резине-передняя с колена.			
19	Беседа о морально-волевых качествах человека и воспитание таковых у себя. ОФП- строевые упражнения, развитие силы, преодоление веса тела партнера. Переворот вперед, самостраховка при падении на спину в прыжке. СФП-удержание со стороны головы, учебная схватка. Передняя подсечка с захватом рук, учебная схватка. Схватка в нижней стойке. Вольная схватка.	1	0	1
Февраль				
20	Беседа о борцовском чучеле и его устройстве. Оказание первой медицинской помощи. ОФП-упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа. Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки. Упражнения на силу. СФП-рычаг локтя через предплечье из положения нижнего, учебная схватка. Зацеп изнутри заведением, учебные схватки. Вольная схватка.	1	0	1
21	Беседа о строении и функции пищеварительной системы, органы выделения. ОФП-перестроения, рапорт дежурного. Упражнения для развития гибкости. Самостраховка при падении вперед через партнера. СФП-удержание верхом с захватом рук, учебные схватки. Бросок через голову с упором голенью в живот, учебные схватки. Вольные схватки.	1	0	1
22	Беседа о причинах травм и их профилактика. ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела. Прыжковые упражнения. Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП-обратный узел после удержания поперек, учебные схватки на проведение болевых приемов после удержания. Бросок захватом руки под плечо, учебные схватки на выполнение бросков в падении. Схватка при отступлении. Вольные схватки.	1	0	1
23	Беседа о врачебном контроле. ОФП-упражнения для развития скорости. Самостраховка при падении на руки через лежащего партнера.	1	0	1

	СФП-ущемление ахиллового сухожилия с захватом одноименной ноги, учебная схватка. Бросок захватом ног и выносом их в сторону, схватка при наступлении. Вольная схватка с форой.			
Март				
24	Беседа о самоконтроле-вес, пульс, сон, аппетит, температура тела. ОФП-Упражнение на развитие гибкости. Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги. Самостраховка при падении на спину через шест. СФП-бросок мельница. Переворот косым захватом. Соревнование на проведение болевых приемов (пулька с расхождением). Вольная схватка на выносливость.	1	0	1
25	Разминка. ОФП-упражнения на силу с преодолением веса тела партнера. Борцовский футбол. Кувырок между ногами партнера. Самостраховка при падении на бок через стоящего на четвереньках партнера. СФП-удержание сбоку без захвата руки под плечо, учебная схватка. Подножка с захватом руки и одноименной ноги, учебные схватки. Вольная схватка. Беседа о утомлении и переутомлении.	1	0	1
26	Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватах в борьбе самбо. ОФП-игра петушиный бой. Кувырки вперед в двоем. Самостраховка при падении на спину через стоящего на четвереньках партнера. СФП-удержание со стороны головы с захватом рук. Передняя подножка с захватом руки и ноги. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка.	1	0	1
Апрель				
27	Беседа о построении разминки в борьбе лежа. ОФП-самостраховка при падении на руки через партнера. Упражнения с резиной на выносливость. СФП-специальное упражнение «подсечка у стены». Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Боковая подсечка при скрещивании ног, учебная схватка на выполнение боковых подсечек. Вольная схватка. Беседа о признаках травм и первая помощь.	1	0	1
28	Беседа о первой доврачебной помощи при травмах. ОФП-упражнения на развитие силы. Игра «перетягивание», «раскручивание». Падение на бок вперед через партнера стоящего на	1	0	1

	четвереньках. СФП-удержание сверху со стороны ног, учебно-тренировочные схватки. Передняя подсечка с падением, учебно-тренировочные схватки. Вольная схватка с применением максимальной силы.			
29	Беседа о воспитании выдержки борца. ОФП-игра «наступи на ногу».Самостраховка при падении на спину ,сидя на партнере. Упражнения на силу(статика). СФП-уход от удержания со стороны головы, учебная схватка. Схватка в партере на проведение болевых приемов. Зацеп изнутри одноименной ноги ,учебные схватки на выполнение зацепов. Вольная схватка.	1	0	1
30	Беседа о методах развития гибкости. ОФП-упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.Упражнения на скорость. ОФП-рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания верхом. Изучение броска зацепом с наружи. Совершенствование на проведение бросков с помощью ног.	1	0	1
Май				
31	Инструктаж по ТБ. Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.ОФП-упржнения на скорость с собственным телом.Падение на грудь прыжком назад.СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги.Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания сос стороны ног.тУчебные схватки на удержание со стороны ног.Боковой перевор в стойке.Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите. Беседа о тактике борьбы самбо.	1	0	1
32	Инструктаж по ТБ. Беседа о методах воспитания смелости.ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи,учебная схватка.Защиты от узла ногой.Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо.Защиты от броска через голову.Схватки в непривычной стойке.Специальные имитационные упражнения.Узел ноги с упором ладогью в колено.Защиты от ущемления ахиллова сухожилия.Учебно-тренировочные схватки на выполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки.	1	0	1
33	Инструктаж по ТБ. Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, раппорт	1	0	1

	дежурного.ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость.СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке.			
34	Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы.ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега.СФП-рычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость.	1	0	1
Итого		34	0	34

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО физической культуры

_____М.Н. Жнец
от _____ 2023 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директор по ВР

_____Е.И.Кулинич
от _____ 2023 года