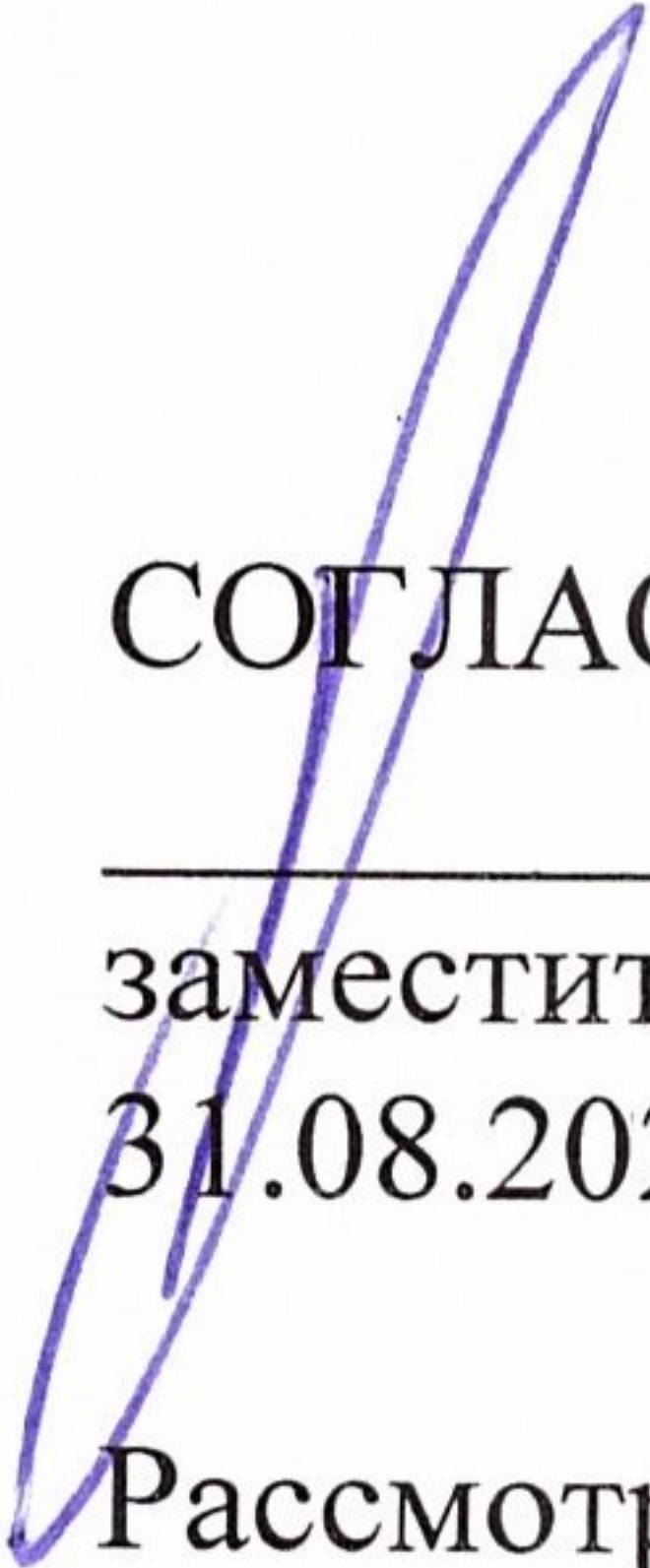


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №26 имени П.С.Горлова станицы Пшехской
Муниципального образования Белореченский район

СОГЛАСОВАННО


_____ А.А. Плохой
заместитель директора по ВР
31.08.2023г.

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей ОБЖ и физической культуры
Протокол № 1 от 30.08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31.08.2023 года протокол №1
Председатель



М.Б. Омаров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Самбо»

Направление: физкультурно-спортивное

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 15 – 16 лет

Группа учителей, разработчиков рабочей программы: Скачко Сергей Викторович, учитель физической культуры МБОУ СОШ 26; Мигарев Александр Петрович, учитель физической культуры МБОУ СОШ 26; Зулуфов Ислам Ниятович, педагог дополнительного образования МБОУ СОШ 26

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО

СОДЕРЖАНИЕ

1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности3-4
2.Содержание программы	4-5
3.Тематическое планирование	5-7

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 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.

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 получают 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 программы

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 кувыркков, 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, спомощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

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

Тема 10: Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Основное содержание	кол-во часов
1	Профилактика травматизма. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок	Инструктаж по Т/Б. Беседы по патриотическому воспитанию	1
2	Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы.	Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.	1
3	Техника кувырка вперёд.		1
4	Техника кувырка назад.		1
5	Техника кувырка через плечо.		1
6	Техника кувырка через препятствие в длину и в высоту.		1
7	Техника кульбит.		1
8	Техника колесо.		1
9	Техника ходьба на руках.		1

10	Техника борьбы в стойке.	Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения.	1	
11	Техника борьбы в стойке.		1	
12	Дистанция. Захваты.		1	
13	Стойки и передвижения.		1	
14	Подготовка бросков.		1	
15	Боковая подножка.		1	
16	Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги.		1	
17	Выведение из равновесия рывком, скручиванием.		1	
18	Подсечки: передняя боковая, задняя.		1	
19	Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника		1	
20	Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания		Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.	1
21	Болевые приёмы: рычаг локтя при помощи ноги сверху.			1
22	Болевые приёмы: рычаг колена.			1
23	Болевые приёмы: ущемление икроножной мышцы голенью.			1
24	Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов.			1
25	Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов.			1
26	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки.		Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.	1
27				1
28	Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки		Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом. Зачётный спарринг.	1
29	Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от	1		

	захватов и обхватов		
30	Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину		1
31	Совершенствование освоенных приемов		1
32	Подвижные, спортивные игры.	Подвижные спортивные игры.	1
33	Баскетбол. Регби с набивным мячом.		1
34	Итоговое занятие.	Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.	1
Итого:			34

Согласовано
 Протокол № 1 МО
 учителей физической культуры
 от 30.08.2023 г.
 Руководитель МО
С.В.Скачко

Согласовано
 Замдиректора по ВР
А.А.Плохой
31.08.2023 г.