

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8
имени Павла Александровича Щипанова города Кузнецка**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от « 30 » августа 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 8 им.
П.А. Щипанова города Кузнецка
Для _____ С.В. Шалькина
Приказ № 90-0.0
от « 30 » августа 2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**внеурочной деятельности
физкультурно-спортивного и оздоровительного направления
«САМБО»
на 1 год обучения**

Автор: Любименко Н.И.

Кузнецк, 2023 год

Статус документа

Рабочая программа внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 8 им. П. А. Щипанова города Кузнецка физкультурно-спортивного и оздоровительного направления «Самбо» первого года обучения разработана на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 8 им. П.А. Щипанова города Кузнецка, Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам основного общего образования, представленных в Федеральном государственном стандарте общего образования второго поколения, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России, Программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре, 2007г. А.А. Харлампиев «Борьба самбо».

Структура документа

Рабочая программа по физкультурно-спортивного и оздоровительного направления «Самбо» включает следующие разделы:

- **результаты освоения курса внеурочной деятельности;**
- **содержание курса внеурочной деятельности** с указанием форм организации и видов деятельности;
- **тематическое планирование** с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Самбо»

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а 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» 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.

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);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- анализ уровня заболеваемости учащихся.

Внеурочная деятельность учащихся связана с развитием личности, и в оценке внеурочных достижений выделяем три уровня.

Первый уровень результатов - приобретение учащимися социальных знаний - учащиеся принимают участие в оздоровительных процедурах, занимаются в секции «Самбо». Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем.

Второй уровень результатов - формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное

взаимодействие детей, занимающихся по программе «Самбо», участие в школьных спортивных турнирах и оздоровительных акциях.

Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет участие в создании спортивных и оздоровительных проектах, взаимодействие учащихся с социальными субъектами за пределами школы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Техника безопасности в спортивном зале

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале.
Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Итоговое занятие

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Названия тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводные занятия	3	2	1
2.	Простейшие акробатические элементы	3	1	2
3.	Техника самостраховки	21	3	18
4.	Техника борьбы в стойке	21	3	18
5.	Техника борьбы лёжа	21	3	18
6.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	21	3	18
7.	Подвижные спортивные игры, эстафеты	12	3	9

8.	Итоговое занятие	3	-	3
Всего:		105	18	87

№	Содержание программы	Тема занятия	Характеристика видов деятельности
1.	Вводные занятия (3)	1. Что такое борьба самбо. Техника безопасности на занятиях.	<i>Знать</i> история и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. <i>Выучить</i> технику безопасности на занятиях.
2.	Простейшие акробатические элементы (3)	2. Простейшие акробатические элементы	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> самбо как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.
3.	Техника самостраховки (21)	3. Изучение техники самостраховки.	<i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности.
4. Падение вперёд. Падение назад.			
5. Падение на спину и на бок			
6. Перекат через плечо.			
7. Отработка приёмов самостраховки			
8. Выполнение падений и перекатов.			
9. Работа в спарринге.			
4.	Техника борьбы в стойке (21)	10. Изучение техники борьбы в стойке. Захваты.	<i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения
11. Выведение из равновесия. Передвижения.			
12 Броски: задняя подножка, передняя			

		<p>подножка, подсечка</p> <p>13. Броски: задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.</p> <p>14. Отработка техники борьбы в стойке</p> <p>15. Выполнение бросков и захватов.</p> <p>16. Отработка навыка выведения противника из равновесия.</p>	<p>правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
5.	Техника борьбы лёжа (21)	<p>17. Изучение техники борьбы лёжа</p> <p>18. Перевороты. Удержания.</p> <p>19. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку</p> <p>20. Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами,</p> <p>21. Болевые приёмы: ущемление ахиллесова сухожилия.</p> <p>22. Отработка техники борьбы лёжа</p> <p>23. Работа в парах на удержание.</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p>
6.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов (21)	<p>24. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.</p> <p>25. Изучение болевых точек</p> <p>26. Отработка способов защиты от захватов и обхватов.</p> <p>27. Освобождение от захватов за руки, за одежду</p> <p>28. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади</p> <p>29. Расслабляющие удары в болевые точки.</p> <p>30. Зачётные упражнения</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в</p>

			игровой деятельности.
7.	Подвижные спортивные игры, эстафеты (12)	31. Подвижные спортивные игры, эстафеты.	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности</p>
		32. Футбол.	
		33. Баскетбол.	
		34. Эстафеты с применением баскетбольного, с элементами акробатики	
8.	Итоговое занятие (3)	35. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.	Обменивается мнением, учится правильно оценивать результаты

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание программы	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1.	Вводные занятия (3)	1. Что такое борьба самбо. Техника безопасности на занятиях.		
2.	Простейшие акробатические элементы (3)	2. Простейшие акробатические элементы		
3.	Техника самостраховки (21)	3. Изучение техники самостраховки.		
		4. Падение вперёд. Падение назад.		
		5. Падение на спину и на бок		
		6. Перекат через плечо.		
		7. Отработка приёмов самостраховки		
		8. Выполнение падений и перекатов.		
		9. Работа в спарринге.		
4.	Техника борьбы в стойке (21)	10. Изучение техники борьбы в стойке. Захваты.		
		11. Выведение из равновесия. Передвижения.		
		12 Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка		
		13. Броски: задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.		
		14. Отработка техники борьбы в стойке		
		15. Выполнение бросков и захватов.		
		16. Отработка навыка выведения противника из равновесия.		

5.	Техника борьбы лёжа (21)	17. Изучение техники борьбы лёжа		
		18. Перевороты. Удержания.		
		19. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку		
		20. Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами,		
		21. Болевые приёмы: ущемление ахиллесова сухожилия.		
		22. Отработка техники борьбы лёжа		
		23. Работа в парах на удержание.		
6.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов (21)	24. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.		
		25. Изучение болевых точек		
		26. Отработка способов защиты от захватов и обхватов.		
		27. Освобождение от захватов за руки, за одежду		
		28. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади		
		29. Расслабляющие удары в болевые точки.		
		30. Зачётные упражнения		
7.	Подвижные спортивные игры, эстафеты (12)	31. Подвижные спортивные игры, эстафеты.		

		32. Футбол.		
		33. Баскетбол.		
		34. Эстафеты с применением баскетбольного, с элементами акробатики		
8.	Итоговое занятие (3)	35. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.		