

Краснодарский край, Абинский район, поселок Ахтырский
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10 им. В. С. Носенко
муниципального образования Абинский район
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол №1
от 30.08. 2024 года
Председатель педсовета
И.Я. Чалая
_____ Ф.И.О.
подпись руководителя ОУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «САМБО».

Уровень образования (класс) 3-4 класс, общее образование
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 68 Уровень базовый
(базовый, профильный)

Учитель Лысов Александр Владимирович

Программа «Самбо для начинающих» является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности.**

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения курса внеурочной деятельности по «Самбо» включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения общеобразовательных программ по физической культуре на основе Самбо и программ дополнительного образования по Самбо.

Предметные – усвоение обучающимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках предмета «физическая культура» и программы дополнительного образования Самбо, опыта физкультурно-спортивной и интеллектуально – творческой деятельности.

Положительное отношение у обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельности, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК «ГТО».

Метапредметные – освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные); самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

Компетенции и личностные качества - сформированность системы ценностных отношений, обучающихся к себе и другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу и его результатам; сформированность навыков здорового и безопасного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира, патриотических ценностей, истории и культуре России.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

3 класс.

- научить правилам техники безопасности на учебно- тренировочных занятиях;
- привить навыки личной гигиены;
- обучить безопасному падению и самостраховке;
- подготовить детей для занятий самбо на базовом и углубленном уровнях;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств.

4 класс.

- обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- пропагандировать здоровый образ жизни и привлекать детей к занятиям национальным видом спорта;

- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки приемов страховки и само страховки;
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики самбо, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;
- внушить, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты.

3. Тематическое планирование

3 класс

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	теория
1	Введение в программу. Правила поведения в спортивном зале. ТБ на занятиях самбо.		1
2	Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения.	1	
3	Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	1	
4	Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)	1	Тестирование по ОФП
5	Само страховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	1	
6	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (само страховки).	1	
7	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	1	
8	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.	1	
9	Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.	1	
10	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки с партнером	1	
11	Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок	1	
12	Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги);	1	
13	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на	1	

	живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Учебные схватки на выполнение изученного удержания.		
14	Основные положения самбиста: стойка, положение лежа. Терминология самбо.Определение терминов		1
15	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту	1	
16	Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».	1	
17	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	1	
18	Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги;	1	
19	Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.	1	
20	Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	1	
21	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1	
22	Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России	1	
23	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Кувырки вперед и назад	1	
24	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.	1	
25	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове	1	
26	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1	
27	Упражнения для выведения из равновесия С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	1	
28	Основные понятия о приёмах, защитах,	1	

	комбинациях и контрприёмах. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие		
29	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму,отворот).	1	
30	Упражнения для выведения из равновесия И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи).	1	
31	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	1	
32	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	1	
33	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	
34	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	1	

4 класс:

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	теория
1	Введение в программу. ТБ на занятиях самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо.		1
2	Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».	1	
3	Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения.	1	
4	Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	1	
5	Сдача контрольных нормативов (входная диагностика)	1	Тестирование по ОФП
6	Самостраховка (умение правильно падать) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)	1	
7	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	1	
8	Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.	1	

9	Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук.	1	
10	Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.	1	
11	Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.	1	
12	Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки партнером	1	
13	Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; Выполнение страховки на спину, на бок	1	
14	Упражнения для падения в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги);	1	
15	Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо.		1
16	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту	1	
17	Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».	1	
18	Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног.	1	
19	Падение с опорой на н о г и. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги;	1	
20	Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.	1	
21	Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Пережат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	1	
22	Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России.		1
23	Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Кувырки вперед, назад, боком	1	
24	Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.	1	
25	Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на	1	

	руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове		
26	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1	
27	Упражнения для выведения из равновесия С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	1	
28	Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из- под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.	1	
29	Сдача контрольных нормативов (текущая диагностика)	1	Тестирование по ОФП
30	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов.	1	1
31	Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	1	
32	Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди.	1	
33	Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	
34	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.	1	

Согласовано

Протокол заседания методического объединения учителей начальных классов, эстетического цикла, ОБЖ и физкультуры от 30.08.2024 года № 1
Руководитель МО _____ Ряднова Н.А.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

30.08.2024 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 265170146627871538706179163738914973990086477809

Владелец Чалая Ирина Яковлевна

Действителен с 22.11.2023 по 21.11.2024