

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Омской области**

**Усть-Ишимский муниципальный район**

**МБОУ "лицей "Альфа "**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании школьной ассоциации  
учителей физической культуры и ОБЖ

Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим советом

МБОУ «лицей «Альфа»

Протокол №18 от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "лицей "Альфа"

\_\_\_\_\_/Козлова С.А.

Приказ №127 от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«САМБО»**

**Усть-Ишим 2023**

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. *В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий:*

### *Подраздел «Самбо».*

**Основы знаний.** Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

**Специально-подготовительные упражнения Самбо.** Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

**Техническая подготовка.** Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

**Тактическая подготовка.** Игры-задания. Учебные схватки по заданию. **Контрольное тестирование**

## **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** - характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Метапредметные** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

*Личностные* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### Тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Разделы и темы</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1</b>	<b>Техника безопасности в спортивном зале</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Техника самостраховки</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Техника выведения из равновесия</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Техника удержания, техника переворачивания</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>Учебные схватки</b>	<b>4</b>
<b>7</b>	<b>Контрольное тестирование</b>	<b>3</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс (1 час в неделю, 34 часа в год)

Но- мер уро ка	Содержание занятий	Ко л- во ча- сов	Дата проведения						Оборудование	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия
			план	факт	план	факт	план	факт		
<b>Техника безопасности в спортивном зале (1ч)</b>										
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.	1							гимнастические маты и скамейки	Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
<b>Техника самостраховки (4ч)</b>										
2	Приемы самостраховки: на спину через партнера; на бок.	1							Гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
3	Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1							Гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.
4	Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.
5	Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.
<b>Техника выведения из равновесия (4ч)</b>										
6	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.	1							Скакалки, гимнастичес-	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с

	Подвижные игры.								кие маты и скамейки	соблюдением этических норм и основных правил
7	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях
8	Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	1								Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности
9	Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии
<b>Техника удержания, техника переворачивания (15ч)</b>										
10	В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
11	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
12	Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
13	Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1							Скакалки, гимнастические маты и	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных

									скамейки	схватках и играх-заданиях.
14	Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
15	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
16	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
17	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
18	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
19	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
20	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил

21	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
22	Комбинирование переворачивания с удержанием поперек.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
23	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
24	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
<b>Подвижные игры (3 ч)</b>										
25	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
26	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
27	Подвижные игры: игры в теснения, игры в дебюты. Эстафеты.	1							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

