


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ РАЙОННОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»
г. Киров Калужской области**

РАССМОТРЕНО на заседании
МО классных руководителей»

Руководитель МО

 /Егорова Н.Н.
Протокол №1от 31 .08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

 / Потапова С.А./

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «СОШ №7»



/ Скитихина Е.А. /
Приказ № 47 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Самбо»
для обучающихся 5-6 классов

г. Киров, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Самбо в школу» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения ФОП НОО, представленных в федеральном государственном образовательном стандарта начального общего образования, а также федеральной рабочей программе воспитания.

1. Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Самбо»

Вводное занятие 1 класс

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. Зачёт.

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. Сдача нормативов ГТО.

Форма организации: секция.

6 класс

Вводное занятие. Требования к технике безопасности на уроках Самбо Личная гигиена человека Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Физическая культура у народов Древней руси.

Развитие физических качеств (силы). Подтягивания на низкой перекладине. Подготовка к сдаче норм (ГТО). Развитие физических качеств (скоростно- силовых). Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Развитие силовых качеств.

Бросок набивного мяча от груди. Чередование ходьбы и бега (*бег - 50 м, ходьба - 90 м*).

Правила организации и проведения ПИ

Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев, из полуприседа. Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев (с помощью рук). Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера.) Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа. Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки. Кувырок вперед. Стойка на голове. Перелезание на гимнастической стенке. Круговая тренировка. Вис прогнувшись на перекладине. Подтягивания на низкой перекладине из вися лежа. Русская народная игра «Горелки» Прохождение усложненной полосы. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Сдача нормативов ГТО. Зачет.

Форма организации: секция.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Самбо в школу»

Личностные результаты освоения программы учебного курса на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. В результате изучения учебного курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственное воспитание:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетическое воспитание:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитание:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты:

В результате изучения учебного курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

-соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

-анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

-воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

-проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

-признавать возможность существования разных точек зрения;

-корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

-строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

-создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

-готовить небольшие публичные выступления;

-подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

-формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

-принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

-проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

-ответственно выполнять свою часть работы;

-оценивать свой вклад в общий результат;

-выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

-планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; -выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

-устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

-корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты:

- сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, спортивных);

-умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;

-умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

- умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на изучение каждой темы, и возможность использования по каждой теме электронных ресурсов

5 год обучения
(34 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
Тема 1. Вводное занятие (3 ч.)				
1.	История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Теоретическое занятие
2.	Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды.	1		Теоретическое занятие
3.	Тест по технике безопасности.	1		Тестирование
Тема 2. Простейшие акробатические элементы. (5 ч.)				
4.	Кувырки в группировке - вперед, назад	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/	Спортивно-оздоровительное занятие
5.	Кувырки назад через стойку на руках.	1		Спортивно-оздоровительное занятие
6.	Кувырки вперед прыжком (длинный). Кувырок-полет.	1		Спортивно-оздоровительное занятие
7.	Выполнение акробатического элемента: подстраховка.	1		Спортивно-оздоровительное занятие
Тема 3. Техника самостраховки (3 ч.)				
8.	Отработка приёмов самостраховки.	1	http://www.sambo.spb.ru/tehnich/strahov/bok_4.htm	Практическое занятие
9.	Выполнение падений и перекатов.	1		Практическое занятие
10.	Работа в спарринге.	1		Практическое занятие
11.	Специально-подготовительные упражнения для защиты от	1		Практическое занятие

	бросков (самостраховки).			
Тема 4. Техника борьбы в стойке (4 ч.)				
12.	Отработка техники борьбы в стойке.	1	https://sport.wikireading.ru/5300	Практическое занятие
13.	Выполнение бросков и захватов.	1		Практическое занятие
14.	Отработка навыка выведения противника из равновесия. Специально-подготовительные упражнения для бросков.	1		Практическое занятие
Тема 5. Техника борьбы лёжа (3ч.)				
15.	Отработка техники борьбы лёжа.	1	https://sport.wikireading.ru/5300	Практическое занятие
16.	Работа в парах на удержание.	1		Практическое занятие
17.	Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.	1		Практическое занятие
Тема 6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов. (5ч.)				
18.	Отработка способов защиты от захватов и обхватов.		https://sambonsk.ru/	Практическое занятие
19.				Практическое занятие
20.		1		Практическое занятие
21.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	1		
22.	Расслабляющие удары в болевые точки.	1		Практическое занятие
23.	Расслабляющие удары в болевые точки.	1		Зачёт
Тема 7. Подвижные спортивные игры, эстафеты (9 ч.)				
24 - 25.	Подвижные спортивные игры с элементами баскетбола.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/ https://sambonsk.ru/	Соревнование
26-27.	Подвижные спортивные игры с элементами футбола.	2		Соревнование
28-29.	Эстафеты с применением баскетбольного мяча.	2		Соревнование
30-31.	Эстафеты с применением набивных мячей.	2		Соревнование

32.	Эстафеты с элементами акробатики.	1		Соревнование
Тема 8. Итоговое занятие (1 ч.)				
33.	Сдача нормативов ГТО	2		Зачет

6 Год обучения

	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1	Требования к технике безопасности на уроках Самбо Личная гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	Беседа
2	Самбо. Физическая культура у народов Древней руси.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	Беседа
3	Развитие физических качеств (силы). Подтягивания на низкой перекладине. Подготовка к сдаче норм (ГТО)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	Спортивно-оздоровительное занятие
4	Самбо развитие физических качеств (скоростно-силовых).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	Спортивно-оздоровительное занятие
5	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1		Спортивно-оздоровительное занятие
6	Самбо - развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча от груди	1		Спортивно-оздоровительное занятие
7	Самбо. Измерение чсс после длительного бега. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	Спортивно-оздоровительное занятие
8	Самбо. Правила организации и проведения ПИ	1	https://sambonsk.ru/	Беседа
9	Самбо. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу .	1		Практическое занятие
10	Самбо . Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев.	1		Практическое занятие

11	Самбо. Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев, из полуприседа	1		Практическое занятие
12	Самбо. Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев (с помощью рук),	1		Практическое занятие
13, 14	Самбо. Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера.)	2		Практическое занятие
15	Самбо. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев.	1		Практическое занятие
16	Самбо. Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа	1		Практическое занятие
17	Самбо. Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки	1		Практическое занятие
18	Самбо. Кувырок вперед	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/	Практическое занятие
19	Самбо. Стойка на голове	1		Практическое занятие
20	Самбо. Перелезание на гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/	Практическое занятие
21	Самбо Круговая тренировка	1		Спортивно-оздоровительное занятие
22	Самбо. Вис прогнувшись на перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/	Спортивно-оздоровительное занятие
23	Самбо Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/	Спортивно-оздоровительное занятие
24	Самбо. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	Игра
25	Самбо Прохождение усложненной полосы препятствий	1		Спортивно-оздоровительное занятие

26	Самбо. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	Игра
27	Самбо Русская народная игра «Горелки»	1		Игра
28, 29	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	Игра-задание
30, 31, 32	Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	Игра-задание
33, 34	Сдача нормативов ГТО. Зачет	2		Зачет