

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Белокуриха

МБОУ «БСОШ № 1»

РАССМОТРЕНО
руководитель ШМО

Шадринцева Л.И.
Протокол №1 от «29» 08..2024

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ «БСОШ №1»
Протокол №8 от «30» 08.2024г

УТВЕРЖДЕНО
Директором школы
.Салтыковой Е.Н.
Приказ № 131 от 30.08.2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Самбо» для
обучающихся 7-х классов

Пояснительная записка

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Самбо»

Самбо является составной частью национальной культуры России и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни обучающихся. Самбо обладает воспитательным эффектом, который базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что способствует патриотическому и духовному развитию обучающихся.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

При реализации модуля по самбо владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание физических качеств и содействует развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивает всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Прикладное значение самбо обеспечивает приобретение обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Целью изучения модуля по самбо является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения модуля по самбо являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Курс внеурочной деятельности «Самбо» реализуется в количестве 1 часа в неделю, 34 часов в год.

Содержание курса внеурочной деятельности

Знания о самбо.

История развития самбо на малой родине, в стране и мире.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.

Главные организации и федерации (международные, российские),

осуществляющие управление самбо.

Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов — самбистов.

Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.

Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирование, решение поставленных задач).

Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы. Вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках;

на прыжке и прыжком, то же прыжком назад, на спине прыжком.

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

Техника — тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.

Технические действия самбо в положении лёжа:

варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;

узел плеча ногой от удержания сбоку;

рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния

развития самбо;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами самбо, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо; |

ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении; умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий, умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо; умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях; умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо; знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека; умение характеризовать направления самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины самбо (подсечка, бросок, подножка, подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, приём, стойка, техника, дистанция, захват); освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки; умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС Модуль САМБО

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.3	Занятия о борьбе САМБО		
1.1	История развития самбо на малой родине, в стране и мире. Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо. Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов. Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо. Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо). Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов — самбистов. Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо.	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста. Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи..	4	https://iesh.cdu.ru/

Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для самбо. Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо.	6	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техники — тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя, лежа.	16	https://resli.edri.ru/
Итого по разделу		16	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению Нормативных требований комплекса ГТО	4	https://www.gto.ru
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Неделя изучения месяц	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Современный этап развития самбо в России за рубежом	1	1 неделя (сентябрь)	https://res1i.edu.ru/
2	Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.	1	2 неделя (сентябрь)	https://resh.edu.ru/
3	Роль самбо в ведении боевых действий в период локальных войн	1	3 неделя (сентябрь)	https://res13.edu.ru/
4	Роль основных организации, федерации (международные, российские), осуществляющих управление самбо в развитии вида спорта	1	4 неделя (сентябрь)	https://resh.edu.ru/
5	Пр: спортивное, боевое, в/ноа, ебо)		1 неделя (октябрь)	https://resh.edu.ru/
6	Социальная и личностная успешность самбистов на примере известных личностей.	1	2 неделя (октябрь)	https://resh.edu.ru/
7	Правила проведения соревнований по самбо.	1	3 неделя (октябрь)	https://res1i.edu.ru/
8	Словарь терминов и определений по самбо.	1	4 неделя (октябрь)	https://res1i.edu.ru/
	Судейская коллегия, функциональные обязанности судей, основные жесты судей	1	2 неделя (ноябрь)	https://res1i.edu.ru/
10	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1	3 неделя (ноябрь)	https://res13.edtl.ru/
11	Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.		4 неделя (ноябрь)	https://res13.edu.ru/
12	Дневник самбиста (планирование, самоанализ, самоконтроль)	1	1 неделя (декабрь)	https://resh.edri.ru/
13	Антидопинговые правила и программы в самбо.	1	2 неделя (декабрь)	https://resh.edu.ru/
14	Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по самбо в качестве зрителя или болельщика.	1	3 неделя (декабрь)	https://res13.edu.ru/
15	Организация и проведение самостоятельных занятий по самбо.	1	4 неделя (декабрь)	https://resh.edu.ru/

	Составление планов и самостоятельное проведение занятий по самбо.			
16	Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений	1	2 неделя (январь)	https://iesh.edu.ru/
17	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления.	1	3 неделя (январь)	https://resli.edu.ru/
18	Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание самбиста.	1	4 неделя (январь)	https://resli.edu.ru/
19	Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.	1	1 неделя (февраль)	https://resli.edu.ru/
20	Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо.	1	2 неделя (февраль)	https://resli.edu.ru/
21	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	1	3 неделя (февраль)	https://resli.edu.ru/
22	Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	1	4 неделя (февраль)	https://resli.edu.ru/
23	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста: общеподготовительные упражнения (ОРУ, упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая и тяжелая атлетика, гимнастика)	1	1 неделя (март)	https://resli.edu.ru/
24	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	2 неделя (март)	https://resh.edtl.ru/
25	Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги	1	3 неделя (март)	https://resh.edu.ru/
26	Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги	1	4 неделя (март)	https://resh.edu.ru/
27	Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги	1	1 неделя (апрель)	https://resli.edu.ru/

28	Технические действия самбо в положении лёжа	1	2 неделя (апрель)	https://resli.edu.ru/
29	Технические действия самбо в положении лёжа	1	3 неделя (апрель)	https://resli3.edu.ru/
30	Технические действия самбо в положении лёжа	1	4 неделя (апрель)	https://resh.edu.ru/
31	Тактическая подготовка	1	1 неделя (май)	https://resh.edu.m/
31	Тактическая подготовка	1	2 неделя (май)	https://resli.edu.ru/
33	Игры-задания	1	3 неделя (май)	https://resli.edu.ru/
34	Игры-задания	1	4 неделя (май)	https://resli.edu.ru/

Лист корректировки рабочей программы

Класс

Предмет

[illegible]