

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 85 имени Героя Российской Федерации Г. П. Лячина  
Дзержинского района Волгограда»**

*Приложение к  
основной  
образовательной  
программе основного  
общего образования  
МОУ СШ № 85*

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
ШКОЛА № 85 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ Г.П.ЛЯЧИНА ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДА"  
DN: C=RU, S=Волгоградская область, STREET="Волгоград, ул.Эльбрусская, 91", L=Волгоград,  
T=директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ  
ШКОЛА № 85 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ Г.П.ЛЯЧИНА ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДА""", ОГРН=1023402988234,  
СНИЛС=06179243269, ИНН ЮЛ=3443905082,  
ИНН=344306679172, E=rozonova2011@yandex.ru,  
G=Наталья Юрьевна, SN=Розонова, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 85 ИМЕНИ  
ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Г.П.ЛЯЧИНА  
ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА""  
Дата: 2024.08.31 10:13:18+03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6425698)

**учебного курса внеурочной деятельности**

**«Самбо»**

**для обучающихся 8-х классов**

Волгоград – 2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Самбо» разработана на основании следующих нормативно-методических документов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373».

Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.

Приказа Минпросвещения России от 11 декабря 2020 года № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

Распоряжение президента Российской Федерации «О мерах по поддержке и развитию самбо в Российской Федерации» от 16.11.2018 г. № 338-рп.

Приказ Министерства Спорта Российской Федерации «Об утверждении программы развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» от 12.05.2017 г. № 427.

### ***Воспитательный компонент***

Знакомство занимающихся с историей возникновения САМБО. Просмотр видео и фотоматериалов об истории самбо, крупных международных соревнований. Проведение тематических бесед, встреч с ветеранами самбо и выдающимися спортсменами. Посещение крупных соревнований по САМБО. Участие в соревнованиях и праздниках с показательными выступлениями.

Сотрудничество с коллективами других школ, секций, и отделениями Федерации САМБО города Волгограда.

Подготовка учащихся по данному разделу, как единый процесс, объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых учеником и учителем. Различные разделы занятий, обеспечивающие целенаправленное развитие учащихся и лежащие в основе его учебно-тренировочной деятельности, на каждом качественно новом

этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Вводное занятие

**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.

**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.

**Практика:** Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади..

**Зачётные упражнения.**

### **Подвижные спортивные игры, эстафеты**

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

**Итоговое занятие**

### **Формы проведения занятий:**

Спортивная секция;

Теоретическое занятие;

### **Методы обучения:**

словесные (рассказ, объяснение);

наглядные (показ приемов);

практические (тренировка, самостоятельная работа)

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Планируемые результаты освоения программы Самбо представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов

учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных

особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о

соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики

перетренированности, перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха,

соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь,

оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять

задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и

умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их

безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение

навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и ;  
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий самбо;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов
----------	--------	------------------

<b>1</b>	Теоретическая подготовка	<b>4</b>
<b>2</b>	Общая и специальная физическая подготовка	<b>12</b>
<b>3</b>	Технико-тактическая подготовка	<b>17</b>
<b>4</b>	Контрольные испытания	<b>1</b>
	Итого:	<b>34</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс

№ п/п	ТЕМА УРОКА	Кол- во часов	ЭОР/ЦОР	Дата проведения	
<b>Раздел «Теоретическая подготовка»</b>		<b>4</b>			
<b>1.</b>	Вводный урок. Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	<b>1.</b>	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
<b>2.</b>	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО	<b>1.</b>	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
<b>3.</b>	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание и питание.	<b>1.</b>	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
<b>4.</b>	Значение физических упражнений для здоровья человека	<b>1.</b>	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
<b>Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»</b>		<b>12</b>			
<b>5.</b>	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба.	<b>1.</b>	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a>		

	Челночный бег.		. <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
6.	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
7.	Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Ходьба	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
8.	Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие.	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
9.	Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
10.	Упражнения для мышц туловища и суставов	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
11.	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
12.	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
13.	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
14.	ОФП Упражнения для мышц туловища. Гимнастические упражнения.	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
15.	ОФП. Выполнение контрольных упражнений	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
16.	Подвижные игры с элементами единоборств.	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
<b>Раздел «Технико-тактическая подготовка»</b>		<b>17</b>			
17.	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
18.	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
19.	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
20.	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
21.	ОФП. Выполнение контрольных упражнений	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
22.	Подвижные игры с элементами единоборств.	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		



23.	ОФП.Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
24.	ОФП.Совершенствование кувырка вперед через плечо с самостраховкой.	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
25.	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоящего в партере.	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
26.	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоящего в партере.	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
27.	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
28.	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоящего в партере.	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
29.	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоящего в партере.	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
30.	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
31.	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
32.	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
33.	Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1.	<a href="http://sambo.ru/">http://sambo.ru/</a> . <a href="http://zdd 1 september.ru">http://zdd 1 september.ru</a>		
34	. Контрольные испытания.	1.			
<b>ВСЕГО</b>		<b>34</b>			

