

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
----------	--------	------------------

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

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

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

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

