

муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 8» города Кирова

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«САМБО»  
4,7 кл.  
на 2023-2024 учебный год

Автор – составитель –  
Долгушев В.Л.

Киров  
2023 год

### **Пояснительная записка.**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Самбо в школу» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и в соответствии с рекомендациями по формированию учебных планов образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы среднего общего образования на 2023-2024 учебный год и формированию планов внеурочной деятельности образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2022-2023 учебный год. Цель программы - формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо» проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе. Рабочая программа рассчитана на 34 часа по 1 часу в неделю. В настоящее время обновление содержания внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и 5 популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта «Самбо» (самозащита без оружия). Вид спорта «Самбо» - это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности. Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.). Самбо - «самооборона без оружия» - это вид спортивного единоборства, которое представляет собой систему самообороны. В отличие от других видов самообороны, арсенал

приемов самбо включает только самые доступные и эффективные из них, которые реально применить на практике в критической ситуации. Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и др.), а также дзюдо-кодокан. Занятия видом спорта самбо в школе помогут развить у детей потребность в физических движениях, в здоровой гигиене тела и духа; научить их не болеть; выработать правильную осанку, основу физического здоровья; развить потребность трудиться, потребность в доброте и силе, дисциплине и ответственности; приобрести правильные привычки здорового образа жизни, которые позволят ему быть в прекрасной физической форме; позволят испытать радость победы над собой, над соперником. Все это помогает ребенку освободиться от страха, робости, неуверенности, застенчивости и других комплексов, полнее раскрыться в этой жизни. Самбо – это маленькая модель жизни, и от того, что добьется ребенок в школе на занятиях самбо, зависит, чего он добьется во взрослой жизни. Самбо может помочь каждому ребенку изучить себя, понять себя, свои сильные и слабые стороны, помочь реализовать себя, помочь обрести моральный и физический стержень, научить ребенка ставить цель и добиваться ее – это все через борьбу самбо. Внеурочная деятельность обучающихся при прохождении курса «Самбо в школу» предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебных занятиях беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, соревнования, социально-моделирующие игры. Данная программа дает возможность всем обучающимся без какой-либо предварительной подготовки, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и само страховки, базовым приемам борьбы самбо. Теоретические материалы, задания кейсового и практико - ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Упражнения оздоровительной направленности, специально подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и само страховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры-задания и подвижные игры.

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. Здоровый образ жизни. Что такое режим

дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.

Простейшие акробатические элементы Специально-подготовительные упражнения самбо. Стойка на лопатках Вставание на гимнастический мост Вставание на борцовский мост Кувырок вперед в группировке Кувырок назад в группировке Кувырок вперед через плечо с самостраховкой Кувырок вперед с самостраховкой Кувырок назад с самостраховкой Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях 20 Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках Перекат на спину с самостраховкой Самостраховка при падении вперед на руки Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках Падение с самостраховкой на бок через руку партнера «Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера

Техника самостраховки Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Подвижные спортивные игры, эстафеты «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др. Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты.

### **Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности.**

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

#### ***Личностные результаты***

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Самбо в школу». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, созданию положительного отношения к виду спорта «Самбо», умения использовать ценности здоровьесбережения и умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо» для удовлетворения

индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья, способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

### ***Метапредметные результаты***

Метапредметные результаты освоения образовательной программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности. Метапредметные результаты освоения образовательной программы в рамках внеурочной деятельности отражают овладение универсальными учебными действиями.

### **Предметные результаты отражают:**

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

## Календарно-тематическое планирование курса «Самбо в школу»

№	Тема	Количество часов	Основное содержание	Характеристика деятельности обучающихся	ЦОР/ЭОР	Дата	
						План	Факт
1	Техника безопасности на уроках самбо, история развития самбо	1	Введение в понятие безопасности в самбо Правила безопасности на тренировках самбо Техника безопасности при выполнении различных приемов и бросков. Происхождение самбо. Развитие самбо в СССР. Международное признание самбо. Современное состояние самбо. Заключение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Слушают объяснения учителя о понятии безопасности в самбо и рисках, связанных с этим видом спорта.</li> <li>- Участвуют в обсуждении правил безопасности на тренировках самбо и значимости использования защитной экипировки.</li> <li>- Наблюдают показ и объяснение правильной техники выполнения различных приемов и бросков.</li> <li>- Активно участвуют в практических упражнениях, выполняя различные техники самбо с соблюдением правил безопасности.</li> <li>- Получают обратную связь от учителя, коррекцию ошибок и объяснение последствий неправильного выполнения движений.</li> <li>- Слушают рассказ учителя о происхождении самбо как спортивного вида борьбы</li> </ul>	<a href="https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyah-po-sambo-2364820.html">https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyah-po-sambo-2364820.html</a>		
2	Простейшие акробатические элементы	3	объяснение и демонстрация правильной техники выполнения простейших акробатических элементов, а также практическое применение этих навыков под руководством учителя. Урок включает в себя обсуждение значимости развития физических качеств для выполнения акробатических	Обсуждение значимости развития гибкости, силы и координации для успешного выполнения акробатических элементов. демонстрацию правильной техники выполнения простейших акробатических элементов. Активное участие в практических упражнениях.	<a href="https://infourok.ru/urok-sambo-akrobatika-kuvyrok-vpered-nazad-most-vyvedenie-partnera-iz-ravnovesii-v-sambo-4065357.html">https://infourok.ru/urok-sambo-akrobatika-kuvyrok-vpered-nazad-most-vyvedenie-partnera-iz-ravnovesii-v-sambo-4065357.html</a>		

			элементов.				
3	Техника самостраховки	3	<p>обучение спортсменов правильному падению. Она включает в себя различные приемы и методы, которые позволяют спортсмену минимизировать риск получения травмы при падении или при выполнении акробатических элементов. Техника самостраховки включает в себя такие элементы, как правильное распределение веса тела, грамотное использование рук и ног для амортизации удара, умение перекатываться и кувыркаться, а также правильное использование дыхания. Она позволяет спортсмену не только безопасно выполнять акробатические элементы, но и эффективно отражать атаки противника.</p>	<p>Изучают техники перекатывания и кувыркания, которые позволяют им безопасно падать. Учатся правильно использовать дыхание при выполнении акробатических элементов. Узнают, как контролировать свое дыхание для повышения эффективности и безопасности выполнения техники самостраховки. Развитие физических качеств, таких как гибкость, сила и координация движений. Спортсмены работают над улучшением своей физической формы, чтобы быть готовыми к выполнению сложных акробатических элементов и эффективной защите от атак противника.</p>	<a href="https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-sambo-samostrahovka-4106614.html">https://infourok.ru/metodicheskaya-rabota-sambo-samostrahovka-4106614.html</a>		
4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	2	<p>Учащиеся применяют изученные навыки самостраховки в игровой ситуации, учащиеся участвуют в различных эстафетах, где им необходимо применять навыки самостраховки и техники самбо. Они могут выполнять задания, требующие выполнения определенных приемов или движений, и соревноваться с другими командами. Учащиеся выполняют заключительные упражнения для расслабления и</p>	<p>Участвуют в различных играх и эстафетах, которые развивают их физические качества, такие как скорость, выносливость и координация движений. Обучающиеся применяют полученные знания и навыки в игровой ситуации, где им необходимо использовать различные приемы самостраховки для защиты от атаки противника. Участвуют в эстафетах, которые способствуют развитию командного духа и сотрудничества между участниками.</p>			

			растяжки мышц после интенсивной физической активности. Также проводится обсуждение и анализ урока, где учащиеся могут делиться своими впечатлениями и опытом.				
5	Техника борьбы в стойке	4	Объяснение техники борьбы в стойке демонстрация приемов. Применение навыков в тренировочной схватке	Участие в тренировочных схватках, демонстрация правильного выполнения технических действий в борьбе в стойке	<a href="https://infourok.ru/sambo-kak-vid-sporta-tehnika-i-pravila-borbi-2689084.html">https://infourok.ru/sambo-kak-vid-sporta-tehnika-i-pravila-borbi-2689084.html</a>		
6	Простейшие акробатические элементы	3	объяснение и демонстрация правильной техники выполнения простейших акробатических элементов, а также практическое применение этих навыков под руководством учителя. Урок включает в себя обсуждение значимости развития физических качеств для выполнения акробатических элементов.	Обсуждение значимости развития гибкости, силы и координации для успешного выполнения акробатических элементов. демонстрацию правильной техники выполнения простейших акробатических элементов. Активное участие в практических упражнениях.	<a href="https://infourok.ru/urok-sambo-akrobatika-kuvyrok-vpered-nazad-most-vyvedenie-partnera-iz-ravnovesii-v-sambo-4065357.html">https://infourok.ru/urok-sambo-akrobatika-kuvyrok-vpered-nazad-most-vyvedenie-partnera-iz-ravnovesii-v-sambo-4065357.html</a>		
7	Техника борьбы лёжа	4	Объяснение техники борьбы лежа, демонстрация приемов. Применение навыков в тренировочной схватке	Участие в тренировочных схватках, демонстрация правильного выполнения технических действий в борьбе лежа	<a href="https://infourok.ru/sambo-kak-vid-sporta-tehnika-i-pravila-borbi-2689084.html">https://infourok.ru/sambo-kak-vid-sporta-tehnika-i-pravila-borbi-2689084.html</a>		
8	Простейшие акробатические элементы	3	объяснение и демонстрация правильной техники выполнения простейших акробатических элементов, а также практическое применение этих навыков под руководством учителя. Урок включает в себя обсуждение значимости развития физических качеств для выполнения акробатических	Обсуждение значимости развития гибкости, силы и координации для успешного выполнения акробатических элементов. демонстрацию правильной техники выполнения простейших акробатических элементов. Активное участие в практических упражнениях.	<a href="https://infourok.ru/urok-sambo-akrobatika-kuvyrok-vpered-nazad-most-vyvedenie-partnera-iz-ravnovesii-v-sambo-4065357.html">https://infourok.ru/urok-sambo-akrobatika-kuvyrok-vpered-nazad-most-vyvedenie-partnera-iz-ravnovesii-v-sambo-4065357.html</a>		



[illegible]