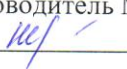





Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Большеголоустненская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено: Заседание МО классных руководителей Протокол № 1 от 12.08.2021 г. Руководитель МО  Т. М. Шантуева	Согласовано: Заместитель директора по УВР  О. С. Обоева 13.08.2021 г.	Утверждено: Директор МОУ ИРМО «Большеголоустненская ООН» МОУ ИРМО «Большеголоустненская ООН»  Д. А. Раендаева Приказ № 29 от 16.08.2021 г. 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по самбо

для 5 - 9 классов

Количество часов: 68 часов.

Учитель: Пастухов Андрей Вячеславович

Планируемые результаты освоения предмета.

Личностные результаты:

Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального народа России;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

понимать значение занятий самбо для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Самбо», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

ориентироваться в понятии «самбо»; характеризовать роль и значение подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий спортом на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающиеся получают возможность научиться:

освоению первичных навыков и умения по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

освоит правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие

технические действия борьбы «Самбо», а так же игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

выявлять связь занятий физической культурой и спортом, с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Тема 1. История зарождения борьбы «Самбо». Инструктаж по ТБ. (1 ч.)

Форма организации занятия – кружковая. Вид деятельности – познавательная.

Тема 2. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.

Выработка специальной гибкости суставов спортсмена: шпагаты, мостики (2 ч.)

Форма организации занятия - учебная тренировка. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 3. Тренировка специальной выносливости. Бег 3 км. (2 ч.)

Форма организации занятия - учебная тренировка. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 4. Простейшие акробатические элементы. (3 ч.)

Форма организации занятия – учебная тренировка. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 5. Совершенствование акробатических элементов (3 ч.)

Форма организации занятия – тестирование. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 6. Тренировка на специальную выносливость. (3 ч.)

Форма организации занятия - учебная тренировка. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 7. Подвижные спортивные игры: футбол, баскетбол (3 ч.)

Форма организации занятия – Урок-игра. Вид деятельности – игровая.

Тема 8. Совершенствование акробатических элементов (3 ч.)

Форма организации занятия - учебная тренировка. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 9. Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка. Совершенствование специальной гибкости. (3 ч.)

Форма организации занятия - учебная тренировка. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 10. Специальная выносливость. Бег 3 км. (4 ч.)

Форма организации занятия - учебная тренировка. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 11. Техника самостраховки. (4 ч.)

Форма организации занятия – тестирование. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 12. Техника самостраховки. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра. (4 ч.)

Форма организации занятия – тестирование. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 13. Совершенствование изученных элементов самостраховки (4 ч.)

Форма организации занятия – тестирование. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 14. Подвижные игры: волейбол, футбол, баскетбол, регби, спортивные эстафеты. (2 ч.)

Форма организации занятия – Урок-игра. Вид деятельности – игровая.

Тема 15. Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. (3 ч.)

Форма организации занятия - учебная тренировка. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 16. Техника борьбы в стойке. (4 ч.)

Форма организации занятия – соревнование, тестирование. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 17. Изучение техники борьбы в стойке. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. (4 ч.)

Форма организации занятия – соревнование, тестирование. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 18. Кроссовая подготовка. Бег 4 км. (2 ч.)

Форма организации занятия – урок-тренировка. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 19. Техника борьбы в стойке (2 ч.)

Форма организации занятия – урок-практикум. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 20. Борьба в стойке. Отработка изученных ранее элементов. Бурятская борьба. (3 ч.)

Форма организации занятия – урок-практикум. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 21. Борьба в стойке. Совершенствование изученных элементов. (3 ч.)

Форма организации занятия – урок-практикум. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 22. Техника боевого самбо. (3 ч.)

Форма организации занятия – урок-тренировка. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тема 25. Итоговое занятие. (3 ч.)

Форма организации занятия – урок-тренировка. Вид деятельности – игровая, тренировочная.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	История борьбы «Самбо». Инструктаж по ТБ. История и развитие борьбы «Самбо» в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1
2 - 3	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. Выработка специальной гибкости суставов спортсмена: шпагаты, мостики	2
4 - 5	Тренировка специальной выносливости. Бег 3 км.	2
6 - 8	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад. Выработка навыков специальной гибкости	3
9 - 11	Совершенствование акробатических элементов: кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту	3
12 - 14	Тренировка на специальную выносливость. Кросс-фит. Специальная гибкость.	3
15 - 17	Подвижные спортивные игры: футбол, баскетбол	3
18 - 20	Совершенствование акробатических элементов: кульбит, колесо, ходьба на руках.	3
21 - 23	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка. Совершенствование специальной гибкости.	3
24 - 27	Специальная выносливость. Бег 3 км.	4
28 - 31	Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	4
32 - 35	Изучение техники самостраховки. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	4
36 - 39	Совершенствование изученных элементов 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.	4
40 - 41	Подвижные игры: волейбол, футбол, баскетбол, регби, спортивные эстафеты	2

42 - 44	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	3
45 - 48	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Совершенствование специальной гибкости.	4
49 - 52	Изучение техники борьбы в стойке. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Бурятская борьба на три точки.	4
53 - 54	Кроссовая подготовка. Бег 4 км.	2
55 - 56	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Бурятская борьба на три точки.	2
57 - 59	Борьба в стойке. Отработка изученных ранее элементов. Бурятская борьба.	3
60 - 62	Борьба в стойке. Совершенствование изученных элементов	3
63 - 65	Изучение основ техники боевого самбо. Учебные спарринги в защитной экипировке. Специальная гибкость.	3
66 - 68	Итоговое занятие	3

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	История борьбы «Самбо». Инструктаж по ТБ. История и развитие борьбы «Самбо» в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1		
2 - 3	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. Выработка специальной гибкости суставов спортсмена: шпагаты, мостики	2		
4 - 5	Тренировка специальной выносливости. Бег 3 км.	2		
6 - 8	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад. Выработка навыков специальной гибкости	3		

9 - 11	Совершенствование акробатических элементов: кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту	3		
12 - 14	Тренировка на специальную выносливость. Кросс-фит. Специальная гибкость.	3		
15 - 17	Подвижные спортивные игры: футбол, баскетбол	3		
18 - 20	Совершенствование акробатических элементов: кульбит, колесо, ходьба на руках.	3		
21 - 23	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка. Совершенствование специальной гибкости.	3		
24 - 27	Специальная выносливость. Бег 3 км.	4		
28 - 31	Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	4		
32 - 35	Изучение техники самостраховки. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	4		
36 - 39	Совершенствование изученных элементов 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.	4		
40 - 41	Подвижные игры: волейбол, футбол, баскетбол, регби, спортивные эстафеты	2		
42 - 44	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	3		
45 - 48	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Совершенствование специальной гибкости.	4		
49 - 52	Изучение техники борьбы в стойке. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через	4		

	бедро. Бурятская борьба на три точки.			
53 - 54	Кроссовая подготовка. Бег 4 км.	2		
55 - 56	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Бурятская борьба на три точки.	2		
57 - 59	Борьба в стойке. Отработка изученных ранее элементов. Бурятская борьба.	3		
60 - 62	Борьба в стойке. Совершенствование изученных элементов	3		
63 - 65	Изучение основ техники боевого самбо. Учебные спарринги в защитной экипировке. Специальная гибкость.	3		
66 - 68	Итоговое занятие	3		