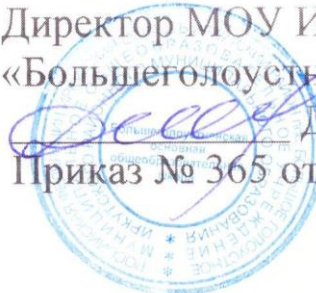


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
«Большеголоустненская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:  
Директор МОУ ИРМО  
«Большеголоустненская ООШ»  
Д. А. Баендаева  
Приказ № 365 от 22.04.2020 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по самбо

для 5 - 8 классов

(изменения от 22.04.2020 года)

Количество часов: 128 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 (5 ч.)

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

Тема 3. Тренировка специальной выносливости. Бег 3 км. (4 ч.)

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

Тема 4. Простейшие акробатические элементы. (8 ч.)

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

Тема 5. Совершенствование акробатических элементов (6 ч.)

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

Тема 6. Тренировка на специальную выносливость. (8 ч.)

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

Тема 7. Подвижные спортивные игры: мини-футбол, баскетбол (6 ч.)

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

Тема 8. Совершенствование акробатических элементов (6 ч.)

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

Тема 9. Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка. Совершенствование специальной гибкости. (8 ч.)

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

Тема 10. Специальная выносливость. Бег 3 км. (6 ч.)

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

Тема 11. Техника самостраховки. (6 ч.)

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

Тема 12. Техника самостраховки. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра. Инструктаж по ТБ. (8 ч.)

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

Тема 13. Совершенствование изученных элементов самостраховки (8 ч.)

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

Тема 14. Подвижные игры: волейбол, футбол, баскетбол, рэгби, спортивные эстафеты. (6 ч.)

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

Тема 15. Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге. (8 ч.)

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

Тема 16. Техника борьбы в стойке. (8 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. (6 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 (6 ч.)

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

Тема 20. Борьба в стойке. Отработка изученных ранее элементов. Бурятская борьба. (4 ч.)

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

Тема 21. Борьба в стойке. Совершенствование изученных элементов. (4 ч.)

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

Тема 22. Техника боевого самбо. (2 ч.) Изучение основ техники боевого самбо. Учебные спарринги в защитной экипировке. Специальная гибкость.

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

Тема 23. Техника борьбы лёжа.(4 ч.) Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания.

Форма организации занятия – соревнование. Вид деятельности – тренировочная, спортивно-оздоровительная.

В условиях неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации и введенных ограничений деятельности общеобразовательной организации в период самоизоляции, руководствуясь Распоряжением Министерства образования Иркутской области от 22.04.2020 г. № 330-мр «О завершении 2019-2020 учебного года», Приказом Управления образования администрации Иркутского районного муниципального образования от 22.02.2020 г. № 162 «О завершении 2019-2020 учебного года», Приказом МОУ ИРМО «Большоголоустненская ООШ» от 22.04.2020 г. № 364 «О завершении 2019-2020 учебного года», на основании измененных календарных учебных графиков (Приказ МОУ ИРМО «Большоголоустненская ООШ» от 22.04.2020 г. № 363 «Об изменении календарных учебных графиков») были внесены изменения в тематическое планирование.

#### Корректировка календарно-тематического планирования

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		план	корректировка
1	История борьбы «Самбо». Инструктаж по ТБ. История и развитие борьбы «Самбо» в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	1
2 - 6	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. Выработка специальной гибкости суставов спортсмена: шпагаты, мостики	5	5
7 - 10	Тренировка специальной выносливости. Бег 3 км.	4	4
11 - 18	Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперед, кувырок назад. Выработка навыков специальной гибкости	8	8
19 - 24	Совершенствование акробатических элементов: кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту	6	6
25 - 32	Тренировка на специальную выносливость. Кросс-фит. Специальная гибкость.	8	8
33 - 38	Подвижные спортивные игры: футбол, баскетбол	6	6
39 - 44	Совершенствование акробатических элементов: кульбит, колесо, ходьба на руках.	6	6
45 - 52	Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка. Совершенствование специальной гибкости.	8	8
53 - 58	Специальная выносливость. Бег 3 км.	6	6
59 - 64	Изучение техники самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра,	6	6

	стоящего на коленях и предплечьях.		
65 - 72	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. Инструктаж по ТБ.	8	8
73 - 80	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.	8	8
81 - 86	Подвижные игры: волейбол, футбол, баскетбол, рэгби, спортивные эстафеты	6	6
87 - 94	Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.	8	8
95 - 102	Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Совершенствование специальной гибкости.	8	8
103 - 108	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.	6	6
109 - 110	Кроссовая подготовка. Бег 4 км.	2	2
111 - 116	Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия. Бурятская борьба на три точки.	6	6
117 - 120	Борьба в стойке. Отработка изученных ранее элементов. Бурятская борьба.	4	4
121 - 124	Борьба в стойке. Совершенствование изученных элементов	6	4
125 - 126	Изучение основ техники боевого самбо. Учебные спарринги в защитной экипировке. Специальная гибкость.	5	2
127 - 128	Техника борьбы лёжа. Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания.	5	4