

Приложение к ООП ООО № 1
Утверждено приказом от 06.08.2019 № 19

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Самбо»
для 5–6 классов
(срок реализации 1 год)

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных

ценностей. У учащихся будут сформированы:

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам;

отношение к здоровью как высшей ценности человека;

потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;

соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

планировать пути достижения целей;

устанавливать целевые приоритеты;

владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;

распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;

составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

доступно излагать знания о борьбе самбо;

формулировать цели и задачи занятий по самбо; -формировать умения позитивного коммуникативного общения со окружающими;

аргументировано высказывать свою точку зрения;

критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

по истории и развитию борьбы самбо;

о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы.

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом.

Тема 10: Итоги года**Теория:** Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.**Раздел 3. Тематическое планирование.**

№п/п	Тема занятия	кол-во часов
	Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.	
1	Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы.	1
2	Техника кувырка вперёд.	1
3	Техника кувырка назад.	1
4	Техника кувырка через плечо.	1
5	Техника кувырка через плечо.	1
6	Техника кувырка через препятствие в длину и в высоту.	1
7	Техника кувырка через препятствие в длину и в высоту.	1
8	Техника кульбит.	1
9	Техника колесо.	1
10	Техника ходьба на руках.	1
11	Техника ходьба на руках.	1
12	Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.	1
13	Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.	1
14	Техника борьбы в стойке.	1
15	Техника борьбы в стойке.	1
16	Техника борьбы в стойке.	1
17	Дистанция. Захваты.	1
18	Дистанция. Захваты.	1
19	Дистанция. Захваты.	1
20	Стойки и передвижения.	1
21	Стойки и передвижения.	1
22	Стойки и передвижения.	1
23	Подготовка бросков.	1
24	Подготовка бросков.	1
25	Подготовка бросков.	1
26	Боковая подножка.	1
27	Боковая подножка.	1
28	Боковая подножка.	1
29	Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги.	1
30	Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги.	1
31	Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги.	1
32	Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги.	1
33	Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги.	1
34	Выведение из равновесия рывком, скручиванием.	1
35	Выведение из равновесия рывком, скручиванием.	1
36	Выведение из равновесия рывком, скручиванием.	1
37	Выведение из равновесия рывком, скручиванием.	1
38	Выведение из равновесия рывком, скручиванием.	1
39	Подсечки: передняя боковая, задняя.	1
40	Подсечки: передняя боковая, задняя.	1

41	Подсечки: передняя боковая, задняя.	1
42	Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	1
43	Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	1
44	Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	1
45	Техника борьбы лёжа.	1
46	Техника борьбы лёжа.	1
47	Техника борьбы лёжа.	1
48	Переворачивания. Удержания.	1
49	Переворачивания. Удержания.	1
50	Переворачивания. Удержания.	1
51	Переворачивания. Удержания.	1
52	Болевые приёмы: узел руки поперёк.	1
53	Болевые приёмы: узел руки поперёк.	1
54	Болевые приёмы: узел руки поперёк.	1
55	Болевые приёмы: узел руки поперёк.	1
56	Болевые приёмы: узел руки поперёк.	1
57	Болевые приёмы:рычаг локтя при помощи ноги сверху.	1
58	Болевые приёмы:рычаг локтя при помощи ноги сверху.	1
59	Болевые приёмы:рычаг локтя при помощи ноги сверху.	1
60	Болевые приёмы:рычаг локтя при помощи ноги сверху.	1
61	Болевые приёмы:рычаг локтя при помощи ноги сверху.	1
62	Болевые приёмы: рычаг колена.	1
63	Болевые приёмы: рычаг колена.	1
64	Болевые приёмы: рычаг колена.	1
65	Болевые приёмы: рычаг колена.	1
66	Болевые приёмы: ущемление икроножной мышцы голенью.	1
67	Болевые приёмы: ущемление икроножной мышцы голенью.	1
68	Болевые приёмы: ущемление икроножной мышцы голенью.	1
69	Болевые приёмы: ущемление икроножной мышцы голенью.	1
70	Болевые приёмы: ущемление икроножной мышцы голенью.	1
71	Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов.	1
72	Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов.	1
73	Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов.	1
74	Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов.	1
75	Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов.	1
76	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников.	1
77	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников.	1
78	Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.	1
79	Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения	1
80	Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения	1

81	Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения	1
82	Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения	1
83	Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения	1
84	Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину	1
85	Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.	1
86	Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.	1
87	Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.	1
88	Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.	1
89	Защита от захватов и обхватов.	1
90	Защита от захватов и обхватов.	1
91	Защита от захватов и обхватов.	1
92	Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов.	1
93	Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов.	1
94	Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов.	1
95	Спаринг. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов.	1
96	Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.	1
97	Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.	1
98	Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.	1
99	Подвижные, спортивные игры.	1
100	Футбол.	1
101	Баскетбол. Регби с набивным мячом.	1
102	Итоговое занятие.	1
	Итого	102