

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности «САМБО»**  
**для 5-11 класса**

Дюрягин Александр Сергеевич

34 часа  
(1 час в неделю)

Ангарск

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе ООП ООО «СОШ № 7». Рабочий план разработан на основе дополнительной общеобразовательной программой общеразвивающей программы Физкультурно-спортивной направленности по Самбо. Одобрена экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016г). Данный учебный курс рассчитан на 34 часа для изучения в 5-11 классе.

### **Планируемые результаты.**

Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена - самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны - России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене
- готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

№ урока	Тема урока	Кол час	Дата	
			план	факт
1	Техника безопасности на уроках самбо, история развития самбо. Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки	1		
2	Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки	1		
3	Техника самостраховки. Простейшие акробатические элементы.	1		
4	Техника самостраховки. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища.	1		
5	Уходы от удержания сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
6	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы от удержания со стороны головы:	1		
7	Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	1		
8	Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания	1		
9	Учебные схватки на выполнение изученного	1		
10	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. стоящего на коленях скручиванием.	1		
11	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком	1		
12	Учебные схватки на выполнение изученного. Передняя подножка с захватом руки и туловища	1		
13	Передняя подножка с захватом руки и туловища. Учебные схватки на выполнение изученного	1		
14	Зацеп голенью изнутри. Удержание сбоку	1		
15	Бросок захватом разноименной голени снаружи. Учебные схватки на выполнение изученного.	1		
16	Бросок захватом разноименной голени снаружи. Учебные схватки на выполнение изученного.	1		
17	Активные и пассивные защиты от бросков.	1		
18	Активные и пассивные защиты от бросков Зачет по пройденному материалу	1		
19	Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки в парах.	1		
20	Простейшие акробатические элементы Техника самостраховки в парах.	1		
21	Простейшие акробатические элементы Техника самостраховки в парах.	1		
22	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, Уходы от удержания сбоку	1		
23	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1		
24	Уходы от удержания со стороны головы: Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
25	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	1		

26	Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.	1		
27	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком, скручиванием. Учебные схватки на выполнение изученного	1		
28	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, и скручивание	1		
29	Учебные схватки на выполнение изученного.	1		
30	Передняя подножка с захватом руки и туловища.	1		
31	Зацеп голенью изнутри, снаружи.	1		
32	Бросок захватом разноимённой голени снаружи.	1		
33	Учебные схватки на выполнение изученного.	1		
34	Зачет по пройденному материалу.	1		