


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25
ИМЕНИ МАРШАЛА СОВЕТСКОГО СОЮЗА ГЕОРГИЯ КОНСТАНТИНОВИЧА ЖУКОВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН
(МАН ОУ СОШ № 25 ИМ. МАРШАЛА СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.К. ЖУКОВА)

Утверждено
решение педсовета протокол № 1
от 28.08.2023 года
Председатель педсовета
 Глоба Е.М.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Самбо»**

Ступень обучения (класс): основное общее, 10 класс

Количество часов – 34 часов, в неделю – 1 час

Уровень: базовый

Учитель: Козлов Вадим Анатольевич

2023 г.
Ст. Платнировская

Пояснительная записка

Нормативные акты и учебно - методические документы, на основании которых разработана рабочая программа. Федеральный закон «Об образовании в РФ от 29.12.12 г. № 273 » .Приказ Министерства образования России от 05.03.2004г. № 1089 « Об утверждении ФКГОС начального – общего, основного – общего, среднего (полного) образования.» Приказ Министерства образования России от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении ФБУП и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, (О федеральном перечне учебников)» .Письмо департамента общего образования Мин.образования и науки РФ от02.02.2015г. № нт -136.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половин дня, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно - массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) –достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В ФЗ «О ФК и спорте» от04.12.2007г № 329- ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном ГОС, а также дополнительных занятий физ. упражнениями и спортом в пределах доп. обр. программ.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объясняющая урочные, внеурочные формы занятий физкультуры и спортом, должна создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Руководствуясь методическим пособием по САМБО для общеобразовательных учреждений, включающего в себя модуль гимнастика – самбо, разработано в соответствии с нормативными правовыми документами: ФЗ № 273 от29.12.2012г «Об образовании РФ»; ФГОС начального общего образования от 06.10.2009г № 373 (в ред. Пр. мин. обр. и науки РФ от 31.12.2015г.№ 1576.); ФГОС основного общего образования от17.12.2010г № 1897 (В ред Пр. мин. обр. и науки РФ от 31.12.2015г № 1577.); ФГОС среднего общего образования от 06.10.2009г № 413. (в ред. Пр. мин. обр. и науки РФ от 31.12.2015г № 1578); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 г Москва СанПиН 2.4.2.2821-10, санитарно –эпидемические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29.12. 2010г № 189.

Данное пособие гарантирует обеспечение качество образования, единства образовательного пространства за счёт преемственности, интеграции, вариативности содержания программного материала.

Содержание программы представлено современной модульной системой обучения, которая создаётся для наиболее благоприятных условия развития личности обучающихся. Инновационной составляющей обучения является введения модуля САМБО, как обязательного компонента образовательной программы.

На сегодняшний день школа САМБО «самозащита без оружия» является системой философии и справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности , безопасности и жизнеспособности. Она вобрала в себя достижения современной науки, передового пед.опыта в развитии физической культуры, спорта и является эффективным средством решения гос. задач.

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей; история создания самозащиты без оружия, героизации соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, а также содействовать физическому развитию и готовности подрастающего поколения к защите Родины.

Данный модуль и программа в целом ориентированный на возрождение культурных традиций, воспитании детей, достойных граждан нашей страны, опираясь на огромный потенциал САМБО, созданный на основе национальных видах борьбы народов СССР.

Цель:

- сохранение и укрепление здоровья, закаливание организма;

оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей.

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных, двигательных навыков и умений; формирование культуры движений; приобретение базовых знаний научно- практического характера по ФК.
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально волевых качеств; формирование духовно нравственной культуры на основе национальных ценностей.
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающего.
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «ФК».

Планируемые предметные результаты:

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительной направленности.
- характеризовать основные формы организации занятий физкультуры, определять их целевое назначение и знать особенности проведения.
- выполнять технические действия и тактические приёмы базовых направлений в САМБО, применять их тренировочной и соревновательной практике.
- практически применять приёмы самомассажа и релаксации.
- практически использовать приёмы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны.
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний комплекса ГТО.

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность индивидуального, коллективного и семейного досуга.

- выполнять требования спортивной подготовки для вступительных экзаменов в профильные учреждения.
- выполнять технические и тактические действия в выбранном виде спорта.
- осуществлять судейство в избранном виде спорта (САМБО).
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки используемых в борьбе САМБО.

Тематическое планирование

| № п/п | Содержание занятия | Всего часов | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
|-----------|--|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|
| 1. | Теоретические занятия | 1.5 | | | | |
| | Техника безопасности профилактики на занятиях гимнастики и САМБО. Врачебный контроль | 0.5 | 0.5 | - | - | - |
| | Технико - тактическая подготовка самбиста | 0.5 | - | 0.25 | 0.25 | - |
| | Биологические основы тренировки самбиста. Биомеханика. | 0.5 | - | 0.5 | - | - |
| 2. | Практические занятия | 24.5 | | | | |
| | Общая физическая подготовка самбиста | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Специальная физическая подготовка самбиста | 7 | 1 | 2 | 2 | 2 |

| | | | | | | |
|-----------|---|-----------|----------|----------|-----------|----------|
| | Психологическая подготовка самбиста | 1.5 | - | 0.5 | 1 | - |
| | Технико – тактическая подготовка самбиста | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Тестирование и участие в соревнованиях | 8 | | | | |
| | Сдача контрольных нормативов | 4 | 2 | - | 1 | 1 |
| | Соревновательная практика | 2 | - | 0.75 | 0.75 | 0.5 |
| | Судейская практика | 1 | 0.5 | - | 0.5 | - |
| | Инструкторская практика | 1 | - | - | 0.5 | 0.5 |
| | Всего часов | 34 | 8 | 8 | 10 | 8 |

Тематическое планирование

| № п/п | Содержание занятия | Всего часов | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть |
|-----------|------------------------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|
| 1. | Теоретические занятия | 1.5 | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|-------------|-----|------|------|-----|
| | Техника безопасности профилактики на занятиях гимнастики и САМБО. Врачебный контроль | 0.5 | 0.5 | - | - | - |
| | Технико - тактическая подготовка самбиста | 0.5 | - | 0.25 | 0.25 | - |
| | Биологические основы тренировки самбиста. Биомеханика. | 0.5 | - | 0.5 | - | - |
| 2. | Практические занятия | 24.5 | | | | |
| | Общая физическая подготовка самбиста | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Специальная физическая подготовка самбиста | 7 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| | Психологическая подготовка самбиста | 1.5 | - | 0.5 | 1 | - |
| | Технико – тактическая подготовка самбиста | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Тестирование и участие в соревнованиях | 8 | | | | |
| | Сдача контрольных нормативов | 4 | 2 | - | 1 | 1 |
| | Соревновательная практика | 2 | - | 0.75 | 0.75 | 0.5 |

| | | | | | | |
|--|-------------------------|-----------|----------|----------|-----------|----------|
| | Судейская практика | 1 | 0.5 | - | 0.5 | - |
| | Инструкторская практика | 1 | - | - | 0.5 | 0.5 |
| | Всего часов | 34 | 8 | 8 | 10 | 8 |

Календарно- тематическое планирование 10 класс

| № п/п | Тема раздела | Кол- часов | Тема урока | Содержание | Основные виды деятельности | Оборудование, инвентарь, место проведения. |
|------------------------------|----------------------|---------------|--|--|---|---|
| I четверть (8 часов) | | | | | | |
| 1 | Основы знаний | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастика – САМБО. | Первичный инструктаж на рабочем месте. Инструктаж по САМБО. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние ОФ нагрузок на здоровье и основные системы организма. | Знать требования инструкций, устный опрос | Борцовский зал, секундомер. |
| 2-3 | ОФП | 2 | Сдача контрольных нормативов (входные) | Разминка, акробатика, нормативы Бег-60 метров, бег-800 метров, подтягивание на перекладине – юноши (на низкой перекладине высота 110см., девушки.). сгибание разгибание рук в упоре. Челночный бег3/10.Брюшной пресс. Прыжок в длину с места | Уметь правильно демонстрировать стартовый разгон. Фиксировать корпус при подтягивании и отжимании. Правильное дыхание при выполнении упражнения | Стадион, гимнастическая перекладина, маты, рулетка, секундомер. |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|---|--|--|--|--|
| 4-5 | ОФП | 2 | Развитие верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития мышц ног | Упражнения с отягощением. Силовые упражнения на снарядах. Упражнения с партнёром | Уметь взаимодействовать с партнёром. Правильно дозировать количество повторений на снарядах. | Борцовский зал, гири, гантели, спортивная резина, перекладина, брусья. |
| 6 | Технико – тактическая подготовка. СФП | 1 | Передняя подножка (контр приёмы.)Имитация- отработка броска. | Разминка, акробатика, силовые упражнения со спортивной резиной. Спарринги с разными партнёрами. | Демонстрировать возможность использования передней подножки в реальной схватке. | Борцовский зал, секундомер. спортивная резина, |
| 7 | ОФП.Учебные схватки. | 1 | ОРУ - упражнения для мышц брюшного пресса и спины | Разминка, акробатика. Упражнения с партнёром. Схватки с партнёрами с разными антропометрическими данными | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость) | Борцовский зал, секундомер, скамейки, маты. |
| 8 | ОФП – СФП. Учебные схватки в борьбе лёжа (партер) | 1 | Скоростно – силовые упражнения | Разминка, акробатика. Упражнения на скорость с отягощениями. Тяга спортивной резины с имитацией броска | Соблюдать правильность выполнения упражнений со снарядами во избежание травматизма | Борцовский зал, секундомер. спортивная резина, гири, гантели, |
| II четверть (8 часов) | | | | | | |
| 9 | Технико – тактическая подготовка, теория практика | 1 | Действия самбиста с соперником в атаке | Разминка акробатика. обязательные упражнения с партнёром (учикоми) | Демонстрировать техническую грамотность при подготовке и выполнении броска | Борцовский зал, секундомер, куртка самбиста |
| 10 | Технико – тактическая подготовка, практика | 1 | Применение передней подножки в качестве контр приёма от удара руками | Разминка акробатика. Отработка приёмов со сменой захватов | Демонстрировать правильную работу рук при выведении партнёра из равновесия | Борцовский зал, секундомер, маты. |
| 11 | Биологические основы тренировки. | 1 | Биомеханика. | Разминка акробатика. Работа с партнёром в паре, со сменой боевых стоек | Уметь демонстрировать перемещения в стойках. | Борцовский зал, куртка самбиста |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--|----------|---|--|---|--|
| | Освобождение от захватов. | | | | | |
| 12 | ОФП. Удары ногами (кик) | 1 | Скоростно – силовые упражнения для ног. | Разминка акробатика. Работа со спортивными снарядами, прыжки приседания со снарядами | Уметь демонстрировать финальное усилие | Борцовский зал, секундомер, боксёрские мешки, спортивные снаряды |
| 13 | СФП.Контр приемы от ударов ногами. | 1 | Упражнения для группы мышц, работающих при ударах ногами. | Разминка акробатика. Маховые упражнения ногами с использованием спортивной резины, учебно – тренировочные схватки. | Правильное выполнение проведения блоков руками в качестве контр приёмов от ударов ногами. | Борцовский зал, секундомер. спортивная резина, брусья |
| 14 | ОФП Комбинации ударов ногами | 1 | Развитие скоростных способностей | Разминка акробатика, специальные беговые упражнения, челночный бег с максимальной скоростью, быстрый бег на месте 10-15 сек. | Уметь демонстрировать стартовый разбег на короткой дистанции | Борцовский зал, секундомер. маты, рулетка, брусья |
| 15 | СФП удары руками. | 1 | Вход на бросок запрыгиванием. | Разминка акробатика, специальные прыжковые упражнения прыжки в высоту, в длину с места. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Борцовский зал, секундомер. скакалки, рулетка, |
| 16 | ОФП комбинации с ударами с руками | 1 | Развитие скоростно- силовых способностей | Разминка акробатика, сгибание, разгибание рук в упоре на скорость подтягивание рывком на перекладине. Прыжки в высоту с максимально согнутыми коленями на скорость | Уметь демонстрировать скоростную выносливость. | Борцовский зал, секундомер. скакалки, перекладина, брусья. |
| III четверть (10 часов) | | | | | | |
| 17 | ОФП. Контр приёмы от ударов руками. | 1 | Технико – тактическая подготовка (теория) | Разминка акробатика. ОРУ в движении с имитацией бросков. Работа в парах, учебные схватки. | Уметь демонстрировать взаимодействия с партнёром на занятиях. | Борцовский зал, секундомер. маты резина |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| 18 | СФП. комбинации броски подхватом. | 1 | Психологическая подготовка самбиста . | Разминка акробатика. ОРУ и СУ в движении. Тяга резины на скорость | Уметь проводить технически грамотно броски подхватом. | Борцовский зал, секундомер. маты резина, перекладина, брусья. |
| 19 | ОФП. Техника борьбы лёжа (партер) | 1 | Технико – тактическая подготовка (практика) | Разминка акробатика. ОРУ в движении. отработка переворотов с выходом на болевой приём или удержание. | Уметь проводить болевые приёмы (рычаг локтя, рычаг колена) | Борцовский зал, секундомер. маты резина, скакалки, перекладина. |
| 20 | Технико – тактическая подготовка | 1 | Атакующие действия самбиста. | Разминка акробатика. ОРУ в движении с имитацией борьбы. Учебно-тренировочные схватки | Уметь выбирать характерные именно для атаки действия самбиста. | Борцовский зал, секундомер. маты скакалки, перекладина. |
| 21 | СФП. судейская практика | 1 | Учиться судить учебные схватки | Разминка ,акробатика. ОРУ в движении, силовые упражнения имитирующие бросковую и ударную технику | Уметь правильно оценивать действия самбистов вовремя схватки | Борцовский зал, брусья, резина, набивные мячи, секундомер. |
| 22 | Психологическая подготовка | 1 | Соревновательная практика | Разминка, акробатика. ОРУ в движении. СУ упражнения самбиста, учебные схватки | Уметь проводить подготовительные действия для броска . | Борцовский зал, секундомер. маты скакалки, перекладина |
| 23 | ОФП. СФП. Броски через голову. | 1 | Инструкторская практика | Разминка, акробатика. СУ в движении, учебно-тренировочные схватки | Уметь правильно организовать самостоятельно учебный процесс на уроке САМБО | Борцовский зал, брусья, резина, набивные мячи, секундомер. |
| 24 | СФП Броски через голову с переводом в партер. | 1 | Защитные действия самбиста | Разминка, акробатика. ОРУ в движении, самостраховка при падении на спину, защитные действия на спине | Соблюдать ТБ при проведении бросков через голову | Борцовский зал, брусья, резина, набивные мячи, секундомер |
| 25 | Броски через плечи | 1 | Борьба на захватах | Комплекс ОРУ для ног. Беговые ускорения, учебные схватки. | Уметь демонстрировать технику захватов. | Борцовский зал, брусья, штанга, гантели, секундомер |

| | | | | | | |
|------------------------------|--|-----------|---|--|--|---|
| 26 | Броски через плечи с переводом в партер | 1 | Борьба с партнёрами с разными антропометрическими данными | ОРУ в движении. СУ, бег на месте с высоким подниманием бедра, челночный бег 3 на10 | Уметь оценивать ситуацию при борьбе с партнёрами с разными физическими данными | Борц.зал, брусья,штангагантели, секундомер |
| IV четверть (8 часов) | | | | | | |
| 27 | Практические занятия | 1 | Соревновательная практика | Разминка акробатика. ОРУ и СУ в движении, учебно – тренировочные схватки. | Соблюдать ТБ во время схватки. | Борцовский зал, секундомер, куртка самбиста маты. |
| 28 | Инструкторская практика | 1 | Совершенствование судейской практики | Разминка акробатика. ОРУ в движении, специальные борцовские упражнения | Уметь правильно организовать самостоятельно учебный процесс | Борцовский зал, маты секундомер боксёрские мешки |
| 29-30 | СПФ.ОФП. силовые и скоростные упражнения | 2 | Совершенствование бросков ногами | Разминка акробатика. ОРУ и СУ в движении, прыжковые упражнения. подтягивание на скорость, отжимание на брусьях, девочки от пола. | Демонстрировать правильное передвижение в стойках и подготовку броска | Борцовский зал, брусья, резина, набивные мячи, секундомер, перекладина. |
| 31-32 | ОФП- подготовка к сдаче контрольных нормативов | 2 | Совершенствование бросков ногами | Разминка акробатика. ОРУ в движении. Перемещение в парах, в борцовских стойках, учебно – тренировочные схватки | Демонстрировать технику ногами | Борцовский зал, брусья, штанга, гантели, секундомер |
| 33-34 | ОФП. | 2 | Сдача контрольных нормативов | Разминка ОРУ в движении, прыжковые упражнения, специальные, беговые упражнения | Уметь демонстрировать финальное усилие | Стадион,рулетка, перекладина,брусья, секундомер. |
| ИТОГО | | 34 | | | | |