

**Российская Федерация**  
**Краснодарский край**  
**Муниципальное образование Староминский район**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**средняя общеобразовательная школа №10 имени А.Г.Таран**

УТВЕРЖДАЮ:

Решением педсовета Протокол № 1  
от «30» августа 2022 г

председатель совета

Директор МБОУ СОШ № 10 им. А.Г.Таран  
\_\_\_\_\_ С.А. Звирко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**  
**РАЗНОУРАВНЕВАЯ**  
**ПРОГРАММА**  
**«САМБО»**

**Уровень программы:** базовый \_\_\_\_

**Срок реализации программы:** 1 год(34часа)

**Возрастная категория:** от 7 до 17лет

**Преподаватель:**  
**Мельник А. В.**

2022 – 2023

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Самбо»**

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере личностных универсальных учебных действий 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.

### **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 с 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.

В ходе реализации программы «Самбо» учащиеся получают следующие предметные результаты:

- 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.

## **Содержание программы «Самбо»**

Тема 1. Техника безопасности в спортивном зале

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале.

Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

Тема 2. Гигиена и здоровье

Правила гигиены спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.

Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. Приёмы самостраховки. Эстафета. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4х10; 6х10 м. Бег до 6 – 8 минут. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах. Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо.

Тема 5. Техническо-тактическая подготовка

Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево. Задняя и передняя подножка. Защита от обхвата туловища спереди. Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия. Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия. Удержания. Удержание сбоку, поперек, со стороны головы. Болевые приемы на руки. Борьба в партере.

Тема 6. Учебно-тренировочные схватки

Товарищеские встречи с командами других клубов или секций.

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Разделы, темы урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
	план	факт			
1			Техника безопасности на уроках самбо, история развития самбо	1	вводный
2-4			Простейшие акробатические элементы	3	Комбинированный
5-7			Техника самостраховки	3	Комбинированный
8-13			Подвижные спортивные игры, эстафеты	6	Комбинированный
14-16			Техника борьбы в стойке	3	Комбинированный
17-19			Простейшие акробатические элементы	3	Комбинированный
20-22			Техника борьбы лёжа	3	Комбинированный
23-25			Простейшие акробатические элементы	3	Совершенствования
26-28			Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	3	
29-31			Подвижные спортивные игры, эстафеты	3	
32-33			Итоговое занятие. Сдача нормативов	2	учетный
34-35			Резервное время	1	Комбинированный
			<b>Итого</b>	<b>34</b>	

### Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности (6 класс)

№ п/п	Дата проведения		Разделы, темы урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
	план	факт			

1			Техника безопасности на уроках самбо, история развития самбо	1	вводный
2-4			Простейшие акробатические элементы	3	Комбинированный
5-7			Техника самостраховки	3	Комбинированный
8-13			Подвижные спортивные игры, эстафеты	6	Комбинированный
14-16			Техника борьбы в стойке	3	Комбинированный
17-19			Простейшие акробатические элементы	3	Комбинированный
20-22			Техника борьбы лёжа	3	Комбинированный
23-25	2.03 9.03		Простейшие акробатические элементы	3	Совершенствования
26-28		Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	3		
29-31		Подвижные спортивные игры, эстафеты	3		
32-33			Итоговое занятие. Сдача нормативов	2	учетный
34			Резервное время	1	Комбинированный
			<b>Итого</b>	<b>34</b>	

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности (5 класс)**

№ п/п	Дата проведения		Разделы, темы урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
	план	факт			
1			Техника безопасности на уроках самбо, история развития самбо	1	вводный

2-4			Простейшие акробатические элементы	3	Комбинированный
5-7			Техника самостраховки	3	Комбинированный
8-13			Подвижные спортивные игры, эстафеты	6	Комбинированный
14-16			Техника борьбы в стойке	3	Комбинированный
17-19			Простейшие акробатические элементы	3	Комбинированный
20-22			Техника борьбы лёжа	3	Комбинированный
23-25			Простейшие акробатические элементы	3	Совершенствования
26-28			Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	3	
29-31			Подвижные спортивные игры, эстафеты	3	
32-33			Итоговое занятие. Сдача нормативов	2	учетный
34			Резервное время	1	Комбинированный
			<b>Итого</b>	<b>34</b>	