МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12

Рафиков Валерий Владимирович
Подписано цифровой подписью: Рафиков Валерий Владимирович
Дата: 2022.09.07 15:18:54 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №12
_____ Рафиков В.В.
Приказ № _____

" ____ " _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе
_____ Маронян Д.А.

" ____ " _____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование внеурочной деятельности по САМБО

Класс 6 «А» 6 «Б» 6 «В»

Уровень общего образования основная школа

Учитель Сычев В.И.

Срок реалтзации программы, учебный год 2022-2023 учебный год

Количество часов: по учебному плану всего 34 часа , в год ; в неделю 1 час.

2022 год

Учебный предмет «Самбо» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Основная цель изучения учебного предмета «Самбо»

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;

воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

укрепление здоровья учащихся посредством регулярных занятий в спортивных секциях, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях;

приобщение к систематическим занятиям спортом, активному участию в деятельности школьного спортивного клуба;

сохранение и укрепление здоровья, оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;

повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

формирование жизненно важных, в том числе спортивных, двигательных навыков и умений, культуры движений;

приобретение базовых знаний по применению в жизненных ситуациях элементов самозащиты;

содействие развитию психомоторных функций; формирование морально–волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося.

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Элементы борьбы Само». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общегообразования;

Концепции духовно-нравственного развития ивоспитания личности гражданина;

- Федерального закона «Об образовании в РоссийскойФедерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре испорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Примерной программы основного общегообразования;
- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164, Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N609.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного

образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2109 г. №1897) данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физическойкультуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировозрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

Ученик на базовом уровне научится:

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик на базовом уровне получит возможность научиться:
самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.

Содержание учебного предмета «Самбо».

Знания о борьбе Самбо.

История возникновения борьбы Сомбо.

История возникновения борьбы Сомбо в России. Современные соревнования по Самбо. Культура самозащиты в современном обществе. Виды единоборств, их связь и отличия. Терминология действий, позиций, способов передвижений и приемов. Техника безопасности и профилактика травмотизма при проведении занятий по Самбо.

Физическое совершенствование.

Отработка приемов самостраховки. Назначение и необходимость самостраховки. Виды самостраховки: падение назад, падение на бок, падение вперед, падение вперед с кувырком.
Передвижение и защита в стойке. Положение тела борца в стойке. Правила передвижения ног в стойке. Переход в атаку и отход в стойке.
Положение рук и ног в партере. Сохранение равновесия и освобождение от противника в партере. Провило перехода в стойку.
Выход в мост и переход в полумост. Выход на мост из положения лежа.
Поднимание корпуса мышцами щеи изположения лежа. Уход с моста. Переход в полумост с опорой на ногу и руку. Выход из полумоста с перекатом через живот.
Виды захватов и их применение. Захват ближней руки. Захват дальней руки. Захват шеи. Захват туловища. Захват плеча. Простой захват. Освобождение от захвата.
Выведение из равновесия противника. Силовое перетягивание. Рывок и толчек для изменения положения противника. Изменение устойчивости противника захватом рук с перемещением.
Ложный прием, обманное действие. Тактическая подготовка ложного приема. Обманное маневрирование.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 5 классов

№. п\п	Разделы, темы	Количество часов
1.	**Знания о борьбе Самбо.**	**5**
1.1	История возникновения борьбы Самбо.	1
1.2	Связь Самбо с другими видами борьбы.	1
1.3	Определение основных понятий в Самбо.	1
1.4	Терминология элементов Самбо.	1
1.5	Техника безопасности на занятиях по Самбо	1
2.	**Физическое совершенствование**	**29**
2.1	Отработка приемов самостраховки.	9
2.2	Передвижение и защита в стойке.	3
2.3	Атака и защита в партере, переход в стойку.	5
2.4	Выход в мост и переход в полумост.	4
2.5	Виды захватов и их применение.	4
2.6	Выведение противника из положения равновесия.	2
2.7	Ложный прием, обманное действие.	2
	Всего:	**34**

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
6 «А» 6 «Б» 6 «В» 1 ч в неделю, 34 час.

Основное содержание по темам	**Характеристика деятельности учащихся**
***1.* Знания о борьбе Самбо. 5 час.**	
История возникновения борьбы Сомбо. 1 час.	
Предпосылки возникновения борьбы Сомбо в России. Современные соревнования по Самбо. Культура самозащиты в современном обществе.	Участвовать в диалоге на занятии. Пересказывать тексты по истории возникновения борьбы Самбо.
Связь Самбо с другими видами борьбы. 1 час.	
Виды единоборств, их связь и отличия. Сходство бросков и подсечек.	Выявлять различия в основных видах борьбы.
Определение основных понятий в Самбо. 1 час.	
Техника борьбы, стойка, атакующий борец,захват,нырок,бросок,переворот,тактика ведения поединка, разведка.	Различать упражнения по воздействию на противника.
Терминология элементов Самбо. 1 час.	
Терминология действий, позиций, способов передвижений и приемов. Контратакующий и отакуемый борец, маскировка, комбинация.	Выявлять различия в основных способах передвижения борца.
Техника безопасности на занятиях по Самбо. 1 час.	
Техника безопасности и профилактика травмотизма при проведении занятий по Самбо. Виды ОРУ для Самбо.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
***2.*Физическое совершенствование**	
Отработка приемов самостраховки. 9 час.	
Отработка приемов самостраховки. Назначение и необходимость самостраховки. Виды самостраховки: падение назад, падение на бок, падение вперед, падение вперед с кувырком.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
Передвижение и защита в стойке. 3час.	
Передвижение и защита в стойке. Положение тела борца в стойке. Правила передвижения ног в стойке. Переход в атаку и отход в стойке.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
Атака и защита в партере, переход в стойку. 5 час.	
Положение рук и ног в партере. Сохранение равновесия и освобождение от противника в партере. Провило перехода в стойку.	Осваивать технические действия борьбы самбо.
Выход в мост и переход в полумост. 4 час.	
Выход на мост из положения лежа. Поднимание корпуса мышцами щеи изположения лежа. Уход с моста. Переход в полумост с опорой на ногу и руку. Выход из полумоста с перекатом через живот.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
Виды захватов и их применение. 4 час.	

Виды захватов и их применение. Захват ближней руки. Захват дальней руки. Захват шеи. Захват туловища. Захват плеча. Простой захват. Освобождение от захвата.	Описывать разучиваемые технические действия борьбы самбо.
Выведение противника из положения равновесия. 2 час.	
Выведение из равновесия противника. Силовое перетягивание. Рывок и толчек для изменения положения противника. Изменение устойчивости противника захватом рук с перемещением.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий борьбы самбо.
Ложный прием, обманное действие. 2 час.	
Ложный прием, обманное действие. Тактмческая подготовка ложного приема. Обманное маневрирование.	Выявлять ошибки при выполнении технических действий борьбы самбо.

Список литературы

1. «Физическая культура 5 - 9 классы», автор: В.И. Лях М.: «Просвещение», 2012.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2015

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.

4. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва «Просвещение» 2012 г.

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания № 1
от 30 августа 2022 г.
Руководитель МО_____В.И.Сычев

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____Д.А. Маронян
30 августа 2022 г.