

Муниципальное образование город Новороссийск
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №10

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 28.08.2020 года протокол № 1
Председатель  Т.А. Горшенина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

По Внеурочной деятельности по курсу « Самбо »

Уровень образования (класс) базовый уровень, основное общее образование
9-11 класс

Количество часов 102 часа

Реализация 3 года

Автор и составитель Лучко Владимир Борисович

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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 будет сформировано:

- 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 осознанию ценностей 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 цель и задачи занятий по самбо;
- Формировать умение позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- Аргументированно 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 «Учимся падать правильно» 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 показателем своего физического развития.

Содержание программы.

9 класс.

Тема 1. Повторение различных видов самостраховки.

Падение вперёд, падение назад, падение на левый и правый бок. Кувырки через правое и левое плечо.

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. Силовые упражнения со штангой и гантелями, подтягиваниями на перекладине, отжимания на параллельных брусьях, отжимания в упоре лёжа. Бег на 100 метров, 800 метров, эстафета. Акробатические упражнения.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Передняя, задняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину, контрприёмы.

Бросок с захватом обеих ног, бросок с захватом одной ноги.

Тема 5. Изучение приёмов в партере.

Удержание сверху, удержание сбоку, болевые приёмы на руки, на ноги.

Тема 6. Техническо-тактическая подготовка.

Стойки: высокая, низкая, средняя, левосторонняя, правосторонняя, фронтальная.

Передвижение в стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Задняя и передняя подножка.

Защита от обхвата туловища спереди. Броски руками, бросок через бедро,

выведение из равновесия. Броски руками, опрокидывание противника, действие ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия.

Удержание. Удержание сбоку, поперёк, со стороны головы. Болевые приёмы на руки, борьба в партере.

Тема 7. Учебно-тренировочные схватки.

Товарищеские встречи.

Содержание программы.

10 класс.

Тема 1. Повторение различных видов самостраховки.

Падение вперёд, падение назад, падение на левый и правый бок. Кувырки через правое и левое плечо.

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. Силовые упражнения со штангой и гантелями, подтягиваниями на перекладине, отжимания на параллельных брусьях, отжимания в упоре лёжа. Бег на 100 метров, 800 метров, эстафета. Акробатические упражнения.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Передняя, задняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину, контрприёмы.

Бросок с захватом обеих ног, бросок с захватом одной ноги.

Тема 5. Изучение приёмов в партере.

Удержание сверху, удержание сбоку, болевые приёмы на руки, на ноги.

Тема 6. Техническо-тактическая подготовка.

Стойки: высокая, низкая, средняя, левосторонняя, правосторонняя, фронтальная.

Передвижение в стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Задняя и передняя подножка.

Защита от обхвата туловища спереди. Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия. Броски руками, опрокидывание противника, действие ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия. Удержание. Удержание сбоку, поперёк, со стороны головы. Болевые приёмы на руки, борьба в партере.

Тема 7. Учебно-тренировочные схватки.

Товарищеские встречи.

Содержание программы.

11 класс.

Тема 1. Повторение различных видов самостраховки.

Падение вперёд, падение назад, падение на левый и правый бок. Кувырки через правое и левое плечо.

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. Силовые упражнения со штангой и гантелями, подтягиваниями на перекладине, отжимания на параллельных брусьях, отжимания в упоре лёжа. Бег на 100 метров, 800 метров, эстафета. Акробатические упражнения.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Передняя, задняя подножка, бросок через бедро, бросок через спину, контрприёмы. Бросок с захватом обеих ног, бросок с захватом одной ноги.

Тема 5. Изучение приёмов в партере.

Удержание сверху, удержание сбоку, болевые приёмы на руки, на ноги.

Тема 6. Техническо-тактическая подготовка.

Стойки: высокая, низкая, средняя, левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Передвижение в стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Задняя и передняя подножка. Защита от обхвата туловища спереди. Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия. Броски руками, опрокидывание противника, действие ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия. Удержание. Удержание сбоку, поперёк, со стороны головы. Болевые приёмы на руки, борьба в партере.

Тема 7. Учебно-тренировочные схватки.

Товарищеские встречи.

Тематическое планирование

9 класс

№	Название тем	Общее кол-во часов.
1	Повторение различных видов самостраховки.	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	3
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	4
4	Изучение приёмов стойки.	6
5	Изучение приёмов в партере.	8
6	Техническо-тактическая подготовка.	8
7	Учебно-тренировочные схватки.	3
Всего		68

**Тематическое планирование
10 класс**

№	Название тем	Общее кол-во часов.
1	Повторение различных видов самостраховки.	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	3
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	4
4	Изучение приёмов стойки.	6
5	Изучение приёмов в партере.	7
6	Техническо-тактическая подготовка.	7
7	Учебно-тренировочные схватки.	5
Всего		34

**Тематическое планирование
11 класс**

№	Название тем	Общее кол-во часов.
1	Повторение различных видов самостраховки.	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	3
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	3
4	Изучение приёмов стойки.	5
5	Изучение приёмов в партере.	8
6	Техническо-тактическая подготовка.	8
7	Учебно-тренировочные схватки.	5
Всего		34

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по НМР
 Кимерина И.С.
28 августа 2020 г

Муниципальное образование город Новороссийск
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №10

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

по Внеурочной деятельности по курсу « Самбо »

Класс 9-11

Учитель Лучко Владимир Борисович

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час

Планирование составлено на основе рабочей программы
Лучко Владимира Борисовича, утвержденной решением педагогического
совета МБОУ СОШ №10, протокол №1 от 28 августа 2020 года

В соответствии с ФГОС основного общего образования

Календарно-тематическое планирование.

9 класс.

№	Тема	Кол-во часов	Дата		УУД
			по плану	по факту	
1	Повторение различных видов самостраховки	2			Учащиеся получает знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
2	Общая физическая подготовка	3			Учащиеся получает знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
3	Специальная физическая подготовка	4			Учащиеся получает знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
4	Изучение приёмов в стойке	6			Учащиеся получает знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
5	Изучение приёмов партере	7			Учащиеся получает знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
6	Техническо-тактическая подготовка	7			Учащиеся получает знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
7	Учебно тренировочные схватки	5			Учащиеся получает знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
	Итого	34			

Календарно-тематическое планирование.

10 класс.

№	Тема	Кол-во часов	Дата		УУД
			по плану	по факту	
1	Повторение различных видов самообороны	2			Учащиеся получают знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
2	Общая физическая подготовка	3			Учащиеся получают знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
3	Специальная физическая подготовка	4			Учащиеся получают знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
4	Изучение приёмов в стойке	6			Учащиеся получают знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
5	Изучение приёмов партере	8			Учащиеся получают знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
6	Техническо-тактическая подготовка	7			Учащиеся получают знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
7	Учебно тренировочные схватки	4			Учащиеся получают знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
	Итого	34			

Календарно-тематическое планирование.

11 класс.

№	Тема	Кол-во часов	Дата		УУД
			по плану	по факту	
1	Повторение различных видов самостраховки	2			Учащиеся получает знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
2	Общая физическая подготовка	3			Учащиеся получает знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
3	Специальная физическая подготовка	4			Учащиеся получает знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
4	Изучение приёмов в стойке	5			Учащиеся получает знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
5	Изучение приёмов партере	6			Учащиеся получает знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
6	Техническо-тактическая подготовка	6			Учащиеся получает знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
7	Учебно тренировочные схватки	8			Учащиеся получает знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья
	Итого	34			