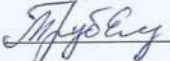


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Департамент образования Муниципального образования город Краснодар
МАОУ СОШ № 31

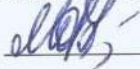
РАССМОТРЕНО
Председатель МО

 Трубчанина Е.В.

Протокол №1

от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

 Нигириш М.А.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

 Лагутина Е.Л.,

Приказ №1

от "31" августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной учебной дисциплины
«Самбо»

для 5-9 класса основного общего
образования
на 2023-2024 учебный год

Краснодар 2023

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения курса внеурочной деятельности по «Самбо» включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения общеобразовательных программ по физической культуре на основе Самбо и программ дополнительного образования по Самбо.

Предметные - характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; участвующих индивидуальных способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметные характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты

отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Личностные отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- в формировании ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

2 Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. *В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий:*

Подраздел «Самбо».

5 класс

Основы знаний. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.

Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека . Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Специально-подготовительные упражнения. Техника безопасности в спортивном зале. Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале. Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

Простейшие акробатические элементы Правила гигиены спортамена. Оказание первой медицинской помощи. Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кувырок Колесо. Ходьба на руках. Техника самостраховки. Техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и

предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо. **Техническая подготовка.** Техника борьбы в стойке. Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Техника борьбы лёжа. Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. **Контрольное тестирование.**

3. Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1	Техника безопасности в спортивном зале	1
2	Простейшие акробатические элементы	5
3	Техника самостраховки	5
4	Техника борьбы в стойке	7
5	Техника борьбы лёжа	6

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (1 час в неделю, 34 часа в год)

Но- мер уро- ка	Содержание занятий	Ко л- во ча- сов	Дата проведения				Оборудование	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия
			план	факт	план	факт		
Техника безопасности в спортивном зале (1ч)								
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травм». Строевые упражнения. Упражнения разминки в движении.						Гимнастичес- кие маты и скамейки	Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
Простейшие акробатические элементы (5 ч)								
2	Страховка. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(мал), из виса лёжа(дев). Упражнения на гимнастической скамейке.						Гимнастичес- кие маты и скамейки	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
3	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекагом назад.						Скамалки, гимнастичес- кие маты и скамейки	Уметь выполнять технику акробатических элементов. Анализируют технику выполнения упражнений сверстниками, выявляют ошибки и помогают в их исправлении

4	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. (борповский мост)									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Описывать технику упражнения «борповский мост». Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
5	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе эстафет, при этом соблюдая правила безопасности.
6	Комбинации освоенных элементов..									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
Техника самоотраховки (5ч)											
7	Техника самоотраховки. Падение вперед.									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Описывать технику выполнения самоотраховки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.
8	Техника									Скакалки,	Описывают технику

	самостраховки. Падение назад.																	гимнастические маты и скамейки	самостраховки, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
9	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.																	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей.
10	Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра.																	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.
11	Перекат через плечо.																	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Описывают технику выполнения переката, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Техника борьбы в стойке (7 ч)																			
12	Техника борьбы в стойке.																	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Описывать технику выполнения борьбы в стойке, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдают технику безопасности.
13	Захваты																	Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют

Контрольное тестирование (3ч)										упражнений.
32	Челночный бег. Тестирование челночного бега. (3x10м).							фипки	Описывать технику выполнения челночного бега, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.	
33	Кувыррки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа.							Гимнастически маты	Описывают технику акробатических упражнений. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	
34	Бросок набивного мяча.							гимнастические маты и скамейки	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного занятия, соблюдают правила безопасности.	
Итого:		34								

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения курса внеурочной деятельности по «Самбо» включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения общеобразовательных программ по физической культуре на основе Самбо и программ дополнительного образования по Самбо.

Предметные - характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, участвующих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметные характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Личностные отражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

2 Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. *В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий:*

Подраздел «Самбо».

6 класс

Основы знаний.

Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; впред на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техническая подготовка. Ознакомление и изучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и изучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узда плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. **Контрольное тестирование.**

3. Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1	Техника безопасности в спортивном зале	1
2	Техника самостраховки	4

3	Техника перекатов, техника падений, техника бросков	14
4	Техника задней подножки	4
5	Подвижные игры	3
6	Учебные схватки	5
7	Контрольное тестирование	3
	ИТОГО	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс (1 час в неделю, 34 часа в год)

Но- мер уро ка	Содержание занятий	Ко л- во ча- сов	Дата проведения						Оборудование	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия	
			план	факт	план	факт	план	факт			
Техника безопасности в спортивном зале (1ч)											
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо.									гимнастичес- кие маты и скамейки	Знать и соблюдать технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо
Техника самостраховки (4ч)											
2	Приемы самостраховки:.. перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях									Гимнастичес- кие маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнёра.
3	Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях									Гимнастичес- кие маты и скамейки	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнениям изменяя высоту препятствия.
4	Прием самостраховки, выполняемый через руку партнёра, стоящего в стойке.									Скакалки, гимнастичес- кие маты и скамейки	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.
5	Самостраховка на бок в движении, выполняемая кувырок-полет через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком									Скакалки, гимнастичес- кие маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.

Техника перекатов, техника падения, техника бросков (14ч)							
6	Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).					Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
7	Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом.					Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях
8	. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны					Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности
9	Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).					Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учётом поставленных задач на занятии
10	И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).					Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности
11	Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки					Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

12	Падения на руки прыжком вперед.							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
13	Падения на руки прыжком назад.							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
14	Бросков через спину. Бросок через бедро							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
15	Бросков через спину, поворот кругом со скрепчиванием ног. Бросков через бедро, поворот кругом со скрепчиванием ног							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
16	Бросков через спину, перешагивая через свою ногу. Бросков через бедро, перешагивая через свою ногу.							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
17	. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
18	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).							Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
19	Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной,							Скакалки, гимнастические	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с

	Боком.										кие маты и скамейки	соблюдением этических норм и основных правил
Техника задней подножка (4ч)												
20	Техника стоя. Задняя подножка.										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
21	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
22	Задняя подножка захватом руки и туловища партнера										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
23	Бросок задняя подножка с захватом ноги.										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
Подвижные игры (3 ч)												
24	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
25	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
26	Подвижные игры: игры в теснение, игры в деботы. Эстафеты.										Скакалки, гимнастические	Уметь применять приобретенные технические

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения курса внеурочной деятельности по «Самбо» включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения общеобразовательных программ по физической культуре на основе Самбо и программ дополнительного образования по Самбо.

Предметные - характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, участвующих индивидуальных способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметные характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Личностные отражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формировании ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

2 Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. *В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий:*

Подраздел «Самбо».

7 класс

Основы знаний.

Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узда плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. **Тактическая подготовка.** Игры-задания. Учебные схватки по заданию. **Контрольное тестирование.**

3. Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1	Техника безопасности в спортивном зале	1
2	Техника самостраховки	4

3	Техника перекатов, техника падения, техника бросков	14
4	Техника задней подножки	4
5	Подвижные игры	3
6	Учебные схватки	5
7	Контрольное тестирование	3
	ИТОГО	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс (1 час в неделю, 34 часа в год)

Но- мер уро ка	Содержание занятий	Ко л- во ча- сов	Дата проведения						Оборудование	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия
			план	факт	план	факт	план	факт		
Техника безопасности в спортивном зале (1ч)										
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо.								Гимнастичес- кие маты и скамейки	Знать и соблюдать технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо
Техника самостраховки (4ч)										
2	Приемы самостраховки:.. перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях								Гимнастичес- кие маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнёра.
3	Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях								Гимнастичес- кие маты и скамейки	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.
4	Прием самостраховки, выполняемый через руку партнёра, стоящего в стойке.								Скакалки, гимнастичес- кие маты и скамейки	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.
5	Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком								Скакалки, гимнастичес- кие маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.

Техника перекатов, техника падения, техника бросков (14ч)

6	Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
7	Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом.								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях
8	. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности
9	Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учётом поставленных задач на занятии
10	И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности
11	Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

12	Падения на руки прыжком вперед.								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
13	Падения на руки прыжком назад.								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
14	Бросков через спину. Бросок через бедро								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
15	Бросков через спину, поворот кругом со скрепиванием ног. Бросков через бедро, поворот кругом со скрепиванием ног								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
16	Бросков через спину, перешагивая через свою ногу. Бросков через бедро, перешагивая через свою ногу.								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
17	. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
18	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
19	Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной,								Скакалки, гимнастичес-	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения курса внеурочной деятельности по «Самбо» включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения общеобразовательных программ по физической культуре на основе Самбо и программ дополнительного образования по Самбо.

Предметные - характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; учитывать индивидуальных способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметные характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты

отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Личностные отражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- в формировании ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

2 Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. *В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий:*

Подраздел «Самбо».

8 классе

Основы знаний.

Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет

через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.

Специальное-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техника подготовки. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком,

скручиванием; захватом руки и одноименной голени кнутурри; задней подложки; задней подложки с захватом ноги; передней подложки; боковой подложки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Помогание ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибал руку через бедро; узда плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления углава сужокисти при различных взаиморасположениях соперников. Тактико-техническая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. Контрольное тестирование.

3. Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1	Техника безопасности в спортивном зале	1
2	Техника самостраховки	4
3	Техника перекатов, техника падения, техника бросков	14

4	Техника задней подножки	4
5	Подвижные игры	3
6	Учебные схватки	5
7	Контрольное тестирование	3
	ИТОГО	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс (1 час в неделю, 34 часа в год)

Но- мер уро- ка	Содержание занятий	Ко л- во ча- сов	Дата проведения						Оборудование	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия	
			план	факт	план	факт	план	факт			
Техника безопасности в спортивном зале (1ч)											
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо.									Гимнастичес- кие маты и скамейки	Знать и соблюдать технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо
Техника самостраховки (4ч)											
2	Приемы самостраховки:.. перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях									Гимнастичес- кие маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнёра.
3	Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях									Гимнастичес- кие маты и скамейки	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнения изменяя высоту препятствия.
4	Прием самостраховки, выполняемый через руку партнёра, стоящего в стойке.									Скакалки, гимнастичес- кие маты и скамейки	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.
5	Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок- полет через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком									Скакалки, гимнастичес- кие маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.

Техника перекатов, техника падений, техника бросков (14ч)

6	Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
7	Из стойки на голове и руках: передать на грудь и живот перекатом.								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях
8	Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самообороны с учётом требований её безопасности
9	Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учётом поставленных задач на занятии
10	И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самообороны с учётом требований её безопасности
11	Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

12	Падения на руки прыжком вперед.									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
13	Падения на руки прыжком назад.									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
14	Бросков через спину. Бросок через бедро									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
15	Бросков через спину, поворот кругом со скрепчиванием ног. Бросков через бедро, поворот кругом со скрепчиванием ног									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
16	Бросков через спину, перешагивая через свою ногу. Бросков через бедро, перешагивая через свою ногу.									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
17	. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
18	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).									Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретенные технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
19	Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной,									Скакалки, гимнастические	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с

