



ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Примерные рабочие программы

для обучающихся

1-4 классов «Азбука самбо»,

5-9 классы «Планета самбо»

Головко Елена Николаевна-

**Заслуженный Учитель Кубани, кандидат педагогических наук,
учитель физической культуры МАОУ СОШ № 11**

г. Тимашевск Краснодарского края

Карл Любовь Ивановна –

**тьютер по физической культуре в рамках реализации Всероссийского проекта
«Самбо в школу», учитель высшей квалификационной категории
МБОУ СОШ № 16 имени И.П. Фёдорова Гулькевичский район**

г.Краснодар, ГБОУ ДПО ИРО, РУМО, 15 августа 2022 г.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«АЗБУКА САМБО»

**1 – 4
классы**



Краснодарский край

2022 год

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ПЛАНЕТА САМБО»

**5 – 9
классы**



Краснодарский край

2022 год

РЕЦЕНЗЕНТЫ

Вольнова Н.Я. – заслуженный учитель Кубани, Мастер спорта СССР, директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимпиец» имени Героя Советского Союза И.В.Колованова» муниципального образования Каневской район

Осик В.И. - кандидат медицинских наук, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, доцент кафедры физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности ГБОУ ДПО ИРО Краснодарского края

Горшков А.Н.– Мастер спорта международного класса по самбо, призер Кубка мира и Чемпионата Азии, инструктор по спорту выполняющий Всероссийский проект «Самбо в школу» муниципального автономного учреждения спортивной школы муниципального образования Тимашевский район, координатор проекта «Самбо в школу» в Тимашевском районе

Ломакина Е.В. - Мастер спорта России по самбо, действующая Чемпионка России по самбо, призер Кубка мира, руководитель инновационного проекта в Ассоциации «Студенческая спортивная лига самбо»

**Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной
направленности «Азбука самбо»**

разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и в соответствии с рекомендациями по формированию учебных планов образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2022-2023 учебный год и формированию планов внеурочной деятельности образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2022-2023 учебный (письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18.07.2022 г. № 47-01-13-12008/22 «О формировании учебных планов и планов внеурочной деятельности для общеобразовательных организаций на 2022-2023 учебный год»).

Рабочая программа рассчитана на 136 часов на четыре года обучения по 1 часу в неделю: в 1 классе — 34 часа, во 2 классе — 34 часа, в 3 классе— 34 часа, в 4 классе— 34 часа.

**Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной
направленности «Планета самбо»**

разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и в соответствии с рекомендациями по формированию учебных планов образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2022-2023 учебный год и формированию планов внеурочной деятельности образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2022-2023 учебный (письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18.07.2022 г. № 47-01-13-12008/22 «О формировании учебных планов и планов внеурочной деятельности для общеобразовательных организаций на 2022-2023 учебный год»).

Рабочая программа рассчитана на 170 часов на пять лет обучения по 1 часу в неделю: в 5 классе — 34 часа, в 6 классе — 34 часа, в 7 классе— 34 часа, в 8 классе— 34 часа, в 9 классе – 34 часа

- **В соответствии с программой воспитания в рамках изучения курса указаны какие будут сформированы у обучающихся личностные, предметные и метапредметные результаты.**

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности
Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 8 часов		
Беседа, игровые занятия, арт-технологии.	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежде на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов
Раздел 2. Полезная и здоровая еда – 8 часов		
Беседа, игровые занятия	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.	Кейс Проект Создание тематических буклетов
Раздел 3. Ты и другие люди – 8 часов		
Беседа, игровые занятия лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	Кейс Проект Создание тематических буклетов
Раздел 4. Движение —это жизнь - 88 часов		
Практические занятия, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами Специально-подготовительные упражнения самбо. Стойка на лопатках Вставание на гимнастический мост Вставание на борцовский мост Кувырок вперед в группировке Кувырок назад в группировке Кувырок вперед через плечо с самостраховкой Кувырок вперед с самостраховкой Кувырок назад с самостраховкой	

<p>Практические занятия, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.</p>	<p>Перекат на спину с самостраховкой Самостраховка при падении вперед на руки Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках Падение с самостраховкой на бок через руку партнера «Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств</p> <p>Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях: «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг» Социально-ориентирующие игры: направленные на пропаганду, популяризацию вида спорта «Самбо» и содействующие личностному развитию школьников.</p>	<p>Практические занятия Дневник самонаблюдения</p>
---	--	---

Раздел 5. Не только школа - 24 часа

<p>Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки</p>	<p>Школы бывают разные. Сила ума. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Проектная работа «Самбо родного края» Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.</p>	<p>Практические занятия Квест Проект Создание презентаций</p>
--	--	--

Итого 1-4 класс 136 часов

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности
Раздел 1. Олимп юного самбиста - 10 часов		
Беседа, игровые занятия, арт-технологии.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков	Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов
Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 10 часов		
Беседа, игровые занятия	Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин. Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.	Кейс Проект Создание тематических буклетов
Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 10 часов		
Беседа, игровые занятия лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.	Кейс Проект Создание тематических буклетов

Раздел 4. Развиваем свои способности 110 часов

<p>Практические занятия, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.</p>	<p>Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. Техника и тактика вида спорта самбо 5-6 классы Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь. --</p>	<p>Практические занятия Дневник самонаблюдения</p>
<p>Практические занятия, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.</p>	<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодилы», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др. Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</p>	<p>Практические занятия Дневник самонаблюдения</p>

Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 30 часов

<p>Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки</p>	<p>Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.</p>	<p>Практические занятия Квест Проект Создание презентаций</p>
<p align="right">Итого 5-9 класс</p>		<p align="center">170 часов</p>