

Краснодарский край Темрюкский район пос. Таманский  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 16  
муниципального образования Темрюкский район  
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО  
решение педсовета протокол №1  
от «31» августа 2020 года  
Председатель педсовета  
С.В.Чмелева  
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **внеурочной деятельности**

По «Самбо»  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное общее 2 класс  
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 17 ч

Учитель Ершков Евгений Олегович

Программа разработана в примерной образовательной образовательной программой  
раздел «САМБО» по физической культуре государственных образовательных учреждений.  
(указать ФГОС, ПООП, УМК, авторскую программу/программы, издательство, год издания )

## 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, учитывающих 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 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 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.

### **Раздел 1. Техника безопасности в спортивном зале (1 час)**

Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травмы». Строевые упражнения. Упражнения разминки в движении.

### **Раздел 2. Простейшие акробатические элементы (5 часов)**

Страховка. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(мал), из вися лёжа(дев). Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.

Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. (борцовский мост). Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. Комбинации освоенных элементов.

### **Раздел 3. Техника самостраховки (5 часов)**

Техника самостраховки. Падение вперед. Техника самостраховки. Падение назад.

Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.

Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

### **Раздел 4. Техника борьбы в стойке (2 часа)**

Техника борьбы в стойке. Захваты

### **Раздел 5. Техника борьбы лёжа (2 часа)**

Техника борьбы лёжа. Перевороты.

### **Раздел 6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов (2 часа)**

Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.

Освобождение от захватов за руки, за одежду.

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

## 3. Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1	Техника безопасности в спортивном зале	1
2	Простейшие акробатические элементы	5

<b>3</b>	<b>Техника самостраховки</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Техника борьбы в стойке</b>	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>Техника борьбы лёжа</b>	<b>2</b>
<b>6</b>	<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>17</b>

#### 4. Список литературы

Для педагога:

Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980

Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009

Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990

Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.

Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.

Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005Лукашов М.Н.

Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.

Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки.

Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.

Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.

Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL:

[http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB)

Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

«СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
объединения учителей начальных классов  
и физической культуры МБОУ СОШ № 16  
от 28.08.2020 года №1

\_\_\_\_\_/Т.В. Грищенко/



## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс (1 час в неделю, 17 часа в год)

Но- мер урока	Содержание занятий	Кол-во ча-сов	Дата проведения		Оборудован ие	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия
			план	факт		
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ .Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травмы». Строевые упражнения. Упражнения разминки в движении.				Борцовский ковер	Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
2	Страховка. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(мал), из вися лёжа(дев). Упражнения на гимнастической скамейке.				Борцовский ковер, перекладина	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
3	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.				Скакалки, борцовский ковер	Уметь выполнять технику акробатических элементов. Анализируют технику выполнения упражнений сверстниками, выявляют ошибки и помогают в их исправлении
4	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. (борцовский мост)				Скакалки, борцовский ковер	Описывать технику упражнения «борцовский мост». Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
5	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая				Скакалки, борцовский ковер	Составлять акробатические комбинации из

	полоса препятствий				скамейки	числа разученных упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе эстафет, при этом соблюдая правила безопасности соблюдают правила безопасности.
6	Комбинации освоенных элементов..				Скакалки, борцовский ковер и скамейки	Уметь составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
7	Техника самостраховки. Падение вперед.				Скакалки, борцовский ковер и скамейки	Описывать технику выполнения самостраховки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.
8	Техника самостраховки. Падение назад.				Скакалки, борцовский ковер и скамейки	Описывают технику 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, борцовский ковер и скамейки	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей.



10	Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.				Скакалки, борцовский ковер, скамейки	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.
11	Перекат через плечо.				Скакалки, борцовский ковер и скамейки	Описывают технику выполнения переката, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
12	Техника борьбы в стойке.		07.04		Скакалки, борцовский ковер и скамейки	Описывать технику выполнения борьбы в стойке, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.
13	Захваты				Скакалки, борцовский ковер и скамейки	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
14	Техника борьбы лёжа				Скакалки, борцовский ковер и скамейки	Описывают технику борьбы лежа и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют

						со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
15	Перевороты.				Скакалки, борцовский ковер и скамейки	Характеризуют технику и тактику выполнения переворотов
16	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.				Скакалки, борцовский ковер и скамейки	Моделируют технику освоенных захватов т обхватов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.
17	Освобождение от захватов за руки, за одежду.				Скакалки, борцовский ковер и скамейки	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
<b>Итого:</b>		<b>17</b>				