

Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования и науки Карачаево-Черкесской Республики  
Администрация Усть-Джегутинского муниципального района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа им. Х.Суюнчева а. Новая Джегута»

**СОГЛАСОВАНО**  
на педагогическом совете  
НоваяДжегута»  
протокол № 1 от 28.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор МБОУ «СОШ а.  
НоваяДжегута»  
----- Б.Х.Узденов  
от 29.08.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**ШСК «Самбо»**  
**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССОВ**

**учитель: Кутлалиев К. А.**

**а. Новая Джегута**  
**2023-2024 учебный год**

Данная рабочая программа разработана учителем физической культуры Антроповым И.С.в соответствии: - с Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. N273 ФЗ ст.12,ст.13,ст.28 - с Положением о рабочей программе и календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности, формируемой в соответствии с требованием ФГОС начального, основного общего образования МБОУ СОШ №8 ст. Копанской - письмом ДОН КК от 09.11.2011 № 47-17958/11-14 «О методических рекомендациях по реализации внеурочной деятельности в общеобразовательных учреждениях» - Внеурочной деятельностью школьников. Методический конструктор. Д.В. Григорьев. А.В. Степанов, М.: Просвещение, 2013г (Стандарты второго поколения) Рабочая программа курса самбо составлена на основе авторской программы : Табаков С.Е. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, руководитель научно методической комиссии ОФ-СОО «Всероссийская федерация Самбо», исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС). Работа по данной программе предполагает проведение мини-походов – экскурсий, игр – путешествий, спортивных конкурсов и состязаний на местности. Согласно учебному плану МОУ СОШ №17 имени А.А. Герасимова всего на изучение курса «Самбо» в начальной школе выделяется 135 часов, из в 1 классе – 33 ч; во 2 классе - 34 ч; в 3 классе - 34 ч, в 4 классе - 34 ч. С целью эффективного введения и реализации стандартов нового поколения в соответствии с требованиями Закона «Об образовании в РФ», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, программы формирования универсальных учебных действий в соответствии с программой развития воспитательной системы школы разработана комплексная программа по спортивнооздоровительному направлению « Мир самбо», предполагающая последовательный переход от воспитательных результатов первого уровня к результатам третьего уровня, ориентированная на учащихся 1-4 классов. Программа рассчитана на 135 часов и предполагает как равномерное распределение этих часов по неделям и проведение еженедельных внеучебных занятий с учащимися, так и возможность организовывать занятия крупными блоками – интенсивами. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение Цель Программы «Мир самбо» – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа

жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо

Результаты освоения курса внеурочной деятельности 1 класс 2.1. Личностные результаты историю развития, традиции национального вида спорта самбо; □ специальную базовую терминологию самбо; □ основные гигиенические требования на занятиях самбо; □ основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах; □ основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; 2.2. Метапредметные результаты регулятивные □ базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах; □ профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния; личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни; □ владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья; □ готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения); □ методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния; познавательные □ основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; самостоятельное выполнение требований □ базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах; □ профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; □ базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах; □ профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии, учиться использовать знако-символические средства представления информации, использовать различные способы поиска информации на заданную на кружке тему, собирать и обрабатывать материал, учиться его передавать окружающим разными способами, овладевать логическими действиями, устанавливать аналогии, строить рассуждения, овладевать новыми понятиями, овладевать начальными сведениями об изучаемом объекте (самбо), учиться работать в информационной среде по поиску данных изучаемого объекта. Коммуникативные: качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой; □ показывать и объяснять технику страховки и самостраховки; □ взаимодействовать с партнером; □ применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности; □ презентовать изученные технические приемы и действия для пропаганды вида спорта самбо

(показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками: □ организованности и дисциплинированности; □ самообладания и самоконтроля; □ этического поведения спортсмена – самбиста; 2 класс 2.1. Личностные результаты историю развития, традиции национального вида спорта самбо; □ специальную базовую терминологию самбо; □ основные гигиенические требования на занятиях самбо; □ основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах; □ основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; 2.2. Метапредметные результаты регулятивные: □ базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах; □ профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния; личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни; □ владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья; □ готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения); □ методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния; . познавательные: основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; самостоятельное выполнение требований □ базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах; □ профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; □ базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах; □ профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии, учиться использовать знако-символические средства представления информации, использовать различные способы поиска информации на заданную на кружке тему, собирать и обрабатывать материал, учиться его передавать окружающим разными способами, овладевать логическими действиями, устанавливать аналогии, строить рассуждения, овладевать новыми понятиями, овладевать начальными сведениями об изучаемом объекте (самбо), учиться работать в информационной среде по поиску данных изучаемого объекта. коммуникативные: качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой; □ показывать и объяснять технику страховки и самостраховки; □ взаимодействовать с партнером; □ применять полученные на занятиях знания и

умения в соревновательной деятельности; □ презентовать изученные технические приемы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками: □ организованности и дисциплинированности; □ самообладания и самоконтроля; □ этического поведения спортсмена – самбиста; 3 класс 2.1. Личностные результаты историю развития, традиции национального вида спорта самбо; □ специальную базовую терминологию самбо; □ основные гигиенические требования на занятиях самбо; □ основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах; □ основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; . 2.2. Метапредметные результаты регулятивные: □ базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах; □ профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния; личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни; □ владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья; □ готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения); □ методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния; познавательные: : основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; самостоятельное выполнение требований □ базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах; □ профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; □ базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах; □ профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии, учиться использовать знако-символические средства представления информации, использовать различные способы поиска информации на заданную на кружке тему, собирать и обрабатывать материал, учиться его передавать окружающим разными способами, овладевать логическими действиями, устанавливать аналогии, строить рассуждения, овладевать новыми понятиями, овладевать начальными сведениями об изучаемом объекте (самбо), учиться работать в информационной среде по поиску данных изучаемого объекта. коммуникативные: качественно выполнять упражнения, предусмотренные

программой; □ показывать и объяснять технику страховки и самостраховки; □ взаимодействовать с партнером; □ применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности; □ презентовать изученные технические приемы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками: □ организованности и дисциплинированности; □ самообладания и самоконтроля; □ этического поведения спортсмена – самбиста; 4 класс 2.1. Личностные результату историю развития, традиции национального вида спорта самбо; □ специальную базовую терминологию самбо; □ основные гигиенические требования на занятиях самбо; □ основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах; □ основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; 2.2. Метапредметные результаты регулятивные: базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах; □ профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния; личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни; □ владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья; □ готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения); □ методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния; познавательные: основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья; самостоятельное выполнение требований □ базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах; □ профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; □ базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах; □ профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии, учиться использовать знаково-символические средства представления информации, использовать различные способы поиска информации на заданную на кружке тему, собирать и обрабатывать материал, учиться его передавать окружающим разными способами, овладевать логическими действиями, устанавливать аналогии, строить рассуждения, овладевать новыми понятиями, овладевать начальными сведениями об изучаемом объекте (самбо), учиться работать в информационной

среде по поиску данных изучаемого объекта. . коммуникативные: качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;  показывать и объяснять технику страховки и само страховки;  взаимодействовать с партнером;  применять полученные на занятиях знания и умения в

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятий	Кол- во часов	план	факт
1					

соревновательной деятельности;  презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:  организованности и дисциплинированности;  самообладания и самоконтроля;  этического поведения спортсмена – самбиста;

1	Вводный урок. Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	Ознакомить учащихся с правилами поведения в зале и на спортивной площадке. Показать приемы самоконтроля во время физических упражнений.	1		
2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО	Ознакомить учащихся с историей развития спорта в России и САМБО в России и за рубежом	1		
3	Режим борца.  Личная гигиена. Закаливание,  питание. Значение физических упражнений для здоровья человека	Ознакомить учащихся с составлением графика режима. Объяснить о необходимости соблюдать личную гигиену, заниматься борьбой самбо.	1		
4	ОФП. Построение в шеренгу.  Ходьба. Челночный бег.	Показать упражнения и научить правильно выполнять..	1		
5	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	Показать упражнения, научить правильно их выполнять.	1		
6	Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Ходьба	Показать упражнения, научить правильно их выполнять.	1		
7	Гимнастические упражнения.  Упражнения на равновесие.  Ходьба и бег по кругу.	Научить детей правильно  Выполнять наклоны, бегать, выполнять маховые упражнения.	1		



8	Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы.	Показать упражнения, научить правильно их выполнять	1		
9	Упражнения для мышц туловища и суставов.	Показать упражнения, научить правильно их выполнять	1		
10	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Показать упражнения, научить правильно их выполнять	1		
11	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Показать упражнения, научить правильно их выполнять.	1		
12	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Показать упражнения, научить правильно их выполнять	1		
13	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	Показать упражнения, научить правильно их выполнять	1		
14	ОФП. Выполнение контрольных упражнений	Зачет. Выявить и провести работу над ошибками.	1		
15	Подвижные игры с элементами единоборств.	Разучить правила игры. Соблюдать Т.Б	1		
16	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	Показать упражнения, научить правильно их выполнять. Соблюдать Т.Б	1		
17	ОФП. Совершенствование кувырка вперёд через	Показать упражнения, научить правильно их	1		

	плечо с самостраховкой.	выполнять. Соблюдать Т.Б			
18	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	Показать упражнения, научить правильно их выполнять	1		
19	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	Показать упражнения, научить правильно их выполнять	1		
20	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	Показать упражнения, научить правильно их выполнять	1		
21	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.	Показать упражнения, научить правильно их выполнять	1		
22	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	Показать упражнения, научить правильно их выполнять	1		
23	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	Показать упражнения, научить правильно их выполнять	1		
24	Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	Показать упражнения, научить правильно их выполнять	1		
25	ОФП. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	Показать упражнения, научить правильно их выполнять	1		
26	ОФП . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	Показать упражнения, научить правильно их выполнять	1		
27	ОФП . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через	Показать упражнения, научить правильно их	1		

	партнёра.	выполнять			
28	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.	Разучить правила игры и научить играть. Соблюдать Т.Б.	1		
29	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.	Разучить правила игры и научить играть. Соблюдать Т.Б.	1		
30	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.	Разучить правила игры и научить играть. Соблюдать Т.	1		
31	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств.	Показать и научить играть  Соблюдать Т.Б.	1		
32	ОФП. Эстафета с элементами акробатики.	Разучить правила и научить играть. Соблюдать Т.Б.	1		
33	ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.	Разучить правила и научить играть. Соблюдать Т.Б.Проверка навыков и умений обучающихся.	1		
34	Контрольные испытания.	Проверка умений и навыков обучающихся	1		
	<b>Всего:</b>		<b>34</b>		