

Приложение  
Утверждена  
в составе ООП ООО  
Приказ № 108 от 29.08.2023

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Самооборона без оружия»**  
*Направление: спортивно-оздоровительное*  
**Вид деятельности: Спортивно оздоровительная.**  
**9-11 классы**

Учитель: Е.А.Варзин  
I категори

**п. Совхозный**  
**2023г.**

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Самооборона без оружия» (самбо) для 10-11 класса разработана в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 379 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного стандарта начального общего образования» (ред. От 31.12.2015);
- Основной образовательной программы начального общего (основного общего или среднего общего)<sup>1</sup> образования МАОУ «Совхозная СОШ № 10»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. N 61573).

### Назначение программы

Содержание внеурочной деятельности «Самооборона без оружия» (самбо) направлена на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### Актуальность и перспективность курса

Специфика внеурочной деятельности «Самооборона без оружия» (самбо) требует особой организации учебной деятельности школьников в форме в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Практическая полезность двигательной деятельности обусловлена тем, что она позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Без базовой подготовки по данному предмету невозможно стать образованным человеком, так как с помощью физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональные состояние организма, целенаправленно регулировать его, при этом совершенствовать функции нервной системы, вызывать мышечную гипертрофию, увеличивать работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы и т.д.

---

**Возрастная группа учащихся** 10-11 классы.

**Объём часов, отпущенных на занятия**

На внеурочную деятельность «Самооборона без оружия» (самбо) для 10-11 классов отводится 35 ч (1 ч/нед).

**Цели и задачи реализации программы**

**Целью** рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи обучения:**

- Содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- На расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- На дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Углубление представления об виде спорта «самбо», соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** 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;
- 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 личного 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, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** 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;

**Предметные результаты** 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.

## **Содержание курса.**

### **Тема 1. Техника безопасности в спортивном зале**

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале. Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

### **Тема 2. Простейшие акробатические элементы Правила гигиены спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.**

Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

### **Тема 3. 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.

### **Тема 4. 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.

### **Тема 5. 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.

### **Тема 6. 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.

### **Тема 7. Контрольное тестирование.**

### Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов
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
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	8
7	Контрольное тестирование	3
	Итого	35

## Календарно-тематическое планирование

9-11 классы (1 час в неделю, 35 часов в год)

№ п/п	Тема урока	Корректировка ктп
<b>Техника безопасности в спортивном зале (1ч)</b>		
1.	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ . Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травмы». Строевые упражнения. Упражнения разминки в движении.	
<b>Простейшие акробатические элементы (5 ч)</b>		
2.	Страховка. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(мал), из вися лёжа(дев). Упражнения на гимнастической скамейке.	
3.	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	
4.	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. (борцовский мост)	
5.	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий	
6.	Комбинации освоенных элементов..	
<b>Техника самостраховки (5ч)</b>		
7.	Техника самостраховки. Падение вперед.	
8.	Техника самостраховки. Падение назад.	
9.	Падение вперед, падение назад и на бок через	

	партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	
10.	Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра.	
11.	Перекат через плечо.	
<b>Техника борьбы в стойке (7 ч)</b>		
12.	Техника борьбы в стойке.	
13.	Захваты	
14.	Выведение из равновесия.	
15.	Передвижения.	
16.	Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка.	
17.	Броски: задняя подножка с захватом ноги снаружи.	
18.	Бросок через бедро.	
<b>Техника борьбы лёжа (6ч)</b>		
19.	Техника борьбы лёжа	
20.	Перевороты.	
21.	Перевороты. Удержания	
22.	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	
23.	Болевые приемы: рычаг локтя с захватом руки между ногами	
24.	Болевые приемы: узел ногой от удержания сбоку	
<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов (8ч)</b>		
25.	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов	
26.	Расслабляющие удары в болевые точки.	
27.	Освобождение от захватов за руки, за одежду.	
28.	Освобождение от захватов за руки, за одежду.	
29.	Расслабляющие удары в болевые точки.	
30.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	
31.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади..	
32.	Освобождение от обхватов туловища спереди и	

	сзади..	
<b>Контрольное тестирование (3ч)</b>		
33.	Челночный бег. Тестирование челночного бега. (3x10м)	
34.	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа.	
35.	Бросок набивного мяча	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597470

Владелец Михеева Ольга Владимировна

Действителен с 21.02.2023 по 21.02.2024