

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.

---

<sup>1</sup> <https://www.mosoblrussia.ru/obrazovanie/10-11-klassa>

**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

| №<br>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)**

| №<br>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.                                                 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.                                                                                                      |                   |
| 4.                                                 | Кувырки 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.<br>(3x10м)                                 |  |
| 34.                                  | Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках<br>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