



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА С ВНУТРИГОРОДСКИМ ДЕЛЕНИЕМ
«ГОРОД МАХАЧКАЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ № 30»

ул. А. Исмаилова, 66а, г. Махачкала, Республика Дагестан, 367010, тел (8722) 63-58-91е-mail: ege20063030@yandex.ru ОГРН
1070562000981, ИНН/КПП 0562066994/057201001, ОКПО 49166717

<p>«Принято» На заседании Педагогического совета Протокол № <u>1</u> от <u>30</u> » <u>08</u> 2023.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по НМР МБОУ «Многопрофильный лицей №30» Иванова В.В. _____</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Многопрофильный лицей №30» Малиотаки С.Г. <u>Сид</u> Приказ № <u>460</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023г.</p>
---	---	---

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

7 класс

«Самбо».

Пояснительная записка

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

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 курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

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

Подраздел «Самбо».

7 класс

Основы знаний.

Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком. **Специально-подготовительные упражнения для бросков:** зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Техническая подготовка. Знакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком,

Но- мер урока	Содержание занятий	Кол- во ча- сов	Дата проведения						Оборудование	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия		
			план		факт		план				факт	
			план	факт	план	факт	план	факт			план	факт
Техника безопасности в спортивном зале (1ч)												
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо.								гимнастические маты и скамейки	Знать и соблюдать технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо		
Техника самостраховки (4ч)												
2	Приемы само страховки: перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях								Гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнёра.		
3	Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях								Гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.		

9	Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя).										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии
10	И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности
11	Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
12	Падения на руки прыжком вперёд.										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
13	Падения на руки прыжком назад.										Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнёра.

Техника задней подножки (4ч)										норм и основных правил
20	Техника стоя. Задняя подножка.								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
21	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
22	Задняя подножка захватом руки и туловища партнера								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
23	Бросок задняя подножка с захватом ноги.								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекагом через партнера.
Подвижные игры (3 ч)										
24	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.								Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
25	Подвижные игры: игры в								Скакалки,	Уметь применять

