

Краснодарский край, Туапсинский округ, с.Шепси  
муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа  
№ 20 имени Героя Советского Союза Ивана Степановича Любимова  
с.Шепси Туапсинского муниципального округа



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Самбо в школу» 11 класс**

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 1 год- (34 часа)  
Возрастная категория: от 16 до 17 лет  
Форма обучения: очная

Автор – составитель:  
Батова Юлия Александровна,  
учитель физической культуры.

с. Шепси 2025 г.

## **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 осуществление 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 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».*

### **11 класс**

**Основы знаний.** Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.

Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека . Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

**Специально-подготовительные упражнения.** Техника безопасности в спортивном зале. Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале. Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

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

**Техническая подготовка.** 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. 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. 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. **Контрольное тестирование.**

### 3. Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
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	9
7	Контрольное тестирование	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**11 класс (1 час в неделю, 34 часа в год)**

Но- мер уро- ка	Содержание занятий	Ко- л- во ча- сов	Дата проведения						Оборудование	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия		
			план	факт	план	факт	план	факт				
<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.								гимнастиче- ские маты и скамейки	Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.		
<b>Простейшие акробатические элементы (5 ч)</b>												
2	Страховка. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(мал), из виса лёжа(дев). Упражнения на гимнастической скамейке.								Гимнастиче- ские маты и скамейки	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.		
3	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.								Скалки, гимнастиче- ские маты и скамейки	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)								Скалки, гимнастиче- ские маты и скамейки	Описывать технику упражнения «борцовский мост». Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.		

5	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий							Скалки, гимнастические маты и скамейки	Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе эстафет, при этом соблюдая правила безопасности соблюдают правила безопасности.
6	Комбинации освоенных элементов..							Скалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.

#### Техника самостраховки (5ч)

7	Техника самостраховки. Падение вперёд.							Скалки, гимнастические маты и скамейки	Описывать технику выполнения самостраховки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.
8	Техника самостраховки.Падение назад.							Скалки, гимнастические маты и скамейки	Описывают технику самостраховки, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
9	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.							Скалки, гимнастические маты и скамейки	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей.
10	Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за							Скалки, гимнастичес-	Взаимодействуют со сверстниками в процессе

	руку партнёра.							кие маты и скамейки	совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.
11	Перекат через плечо.							Скалки, гимнастические маты и скамейки	Описывают технику выполнения переката, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
<b>Техника борьбы в стойке (7 ч)</b>									
12	Техника борьбы в стойке.							Скалки, гимнастические маты и скамейки	Описывать технику выполнения борьбы в стойке, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.
13	Захваты							Скалки, гимнастические маты и скамейки	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраниают характерные ошибки в процессе освоения.
14	Выведение из равновесия.							Скалки, гимнастические маты и скамейки	Применяют разученные упражнения для выведения из равновесия. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
15	Передвижения.							Скалки, гимнастические маты и скамейки	Моделируют технику передвижений, действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и

									условий.
16	Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка.							Скалки, гимнастические маты, скамейки	Овладевают терминологией, относящейся к броскам. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы организации бросков.
17	Броски: задняя подножка с захватом ноги снаружи.							Скалки, гимнастические маты, скамейки	Описывают технику изучаемых бросков и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают правила безопасности
18	Бросок через бедро.							Скалки, гимнастические маты, скамейки	Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Техника борьбы лёжа (6ч)</b>									
19	Техника борьбы лёжа							Скалки, гимнастические маты 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.
20	Перевороты.							Скалки, гимнастические маты и скамейки		Характеризуют технику и тактику выполнения переворотов
21	Перевороты. Удержания							Скалки, гимнастические маты и скамейки		Моделируют технику освоенных переворотов и удержаний, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности
22	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку							Скалки, гимнастические маты и скамейки		Характеризуют технику и тактику выполнения болевых приемов. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы приемов.
23	Болевые приемы: рычаг локтя с захватом руки между ногами							Скалки, гимнастические маты и скамейки		Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство борьбы. Выполняют правила борьбы, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
24	Болевые приемы:узел ногой от удержания сбоку							Скалки, гимнастические маты и скамейки		Применяют болевые приемы для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений
<b>Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов (7ч)</b>										
25	Простейшие способы защиты от							Скалки,		Моделируют технику

	захватов и обхватов.						гимнастические маты и скамейки	освоенных захватов т обхватов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.
26	Расслабляющие удары в болевые точки.						Скалки, гимнастические маты и скамейки	Характеризуют технику и тактику выполнения ударов. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы ударов.
27	Освобождение от захватов за руки, за одежду.						Скалки, гимнастические маты и скамейки	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
28	Освобождение от захватов за руки, за одежду.						Скалки, гимнастические маты и скамейки	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
29	Расслабляющие удары в болевые точки.						Скалки, гимнастические маты и скамейки	Характеризуют технику и тактику выполнения ударов. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы ударов.
30-31	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.						Скалки, гимнастические маты и скамейки	Описывают технику выполнения обхватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

32-33	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.								Скалки, гимнастические маты и скамейки	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий. Описывают технику данных упражнений.
<b>Контрольное тестирование (1ч)</b>										
34	Челночный бег. Тестирование челночного бега. (3x10м).								фишки	Описывать технику выполнения челночного бега, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>								

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807266

Владелец Ашикарьян Лариса Александровна

Действителен С 24.09.2025 по 24.09.2026