

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»  
ГОРОДА ЛАБИНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛАБИНСКИЙ РАЙОН  
(МКУ НМЦ ГОРОДА ЛАБИНСКА)  
ИНН 2314014142 КПП 231401001 ОГРН 1022302349684  
352500, РФ, Краснодарский край, г. Лабинск,  
ул. Агрономическая, 5 Тел.: (861-69) 3-49-80  
от 29.12.2023г. № 866

Рецензия  
на программу внеурочной  
деятельности «Самбо – наука  
побеждать» учителя физической  
культуры МОБУ СОШ № 15 имени  
Н.Д. Егорова станицы Зассовской  
Лабинского района  
Павловского Николая Антоновича

Представленная для рецензирования программа внеурочной деятельности «Самбо – наука побеждать» по спортивно-оздоровительному направлению учителя физической культуры Николая Антоновича Павловского рассчитана на один год обучения (1 час в неделю, 34 часа в год) и предназначена для обучающихся 5 класса общеобразовательных учреждений.

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует индивидуальному раскрытию способностей каждого отдельно взятого обучающегося посредством занятий самбо.

Цель курса заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа дает возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребенка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья обучающегося, успешности, адаптации в обществе, формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям, выявлению перспективных детей для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. В процессе учебно-тренировочных занятий по программе внеурочной деятельности «Самбо – наука побеждать» обучающиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Значимость программы заключается в том, что она решает задачи по повышению двигательной активности школьников.

Данная программа также направлена на воспитание нравственных качеств, на развитие дружеских и товарищеских отношений, сплоченности, честности, взаимовыручки, коллективизма. Осуществляет знакомство обучающихся с историей возникновения и развития самбо, правомерности применения приемов самбо, правилами борьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению интересна по содержанию и пошагово расписана для педагогической деятельности.

Рецензируемая работа является своевременным и необходимым для учителей физической культуры источником дополнительных знаний и рекомендована к использованию в учебном процессе общеобразовательных учреждениях Лабинского района.

Директор МКУ ИМЦ города Лабинска

Рецензент  
Методист МКУ ИМЦ города Лабинска



С.И. Клименко

С.Ю. Арепьева

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №15 имени Н.Д. Егорова  
станции Зассовской муниципального образования  
Лабинский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 30 августа 2022 года протокол №1  
Председатель педагогического совета  
Л.Н. Заевская



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «САМБО-НАУКА ПОБЕЖДАТЬ»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год. (34 часа)

Возрастная категория: 5 класс

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

Учитель физической культуры: Павловский Николай Антонович

**Авторская программа разработана на основе:** программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов и методического комплекса по самбо для общеобразовательных организаций. Авторы: С.Е. Ломакина Е.В. Ломакина. 2016 г. Министерство образования и науки РФ, ФГБУ «Федеральный центр организационно- методического обеспечения физического воспитания». Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская федерация Самбо». Рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо». 5-9 классы / Е.Н.Головко, Л.И. Карл. – Тимашевск: Вектор, 2021

## 1. Пояснительная записка

Программа курса «Самбо – наука побеждать» является внеурочной программой спортивно-оздоровительной направленности.

Программа курса «Самбо – наука побеждать» разработана на основе следующих документов:

Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Содержание программы позволяет формировать устойчивое отношение к гражданской, государственной и национальной безопасности страны.

**Цель курса «Самбо – наука побеждать»** - заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Задачи курса «Самбо – наука побеждать»:**

1. возрождение чувства патриотизма и гражданственности
2. повышение уровня развития физических качеств школьника
3. воспитание у учащихся чувства ответственности и систематичности
4. содействие развитию волевых и нравственных качеств

**Актуальность программы** состоит в том, что программа способствует индивидуальному раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

В настоящее время число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличивается число хронически больных детей и количество детей «подготовительной» группы.

Поэтому один из путей выхода из ситуации – разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий борьбой самбо. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

## 2. Описание места учебного предмета.

Программа курса «Самбо – наука побеждать» разработана на 34 учебных часа из расчета 1 час в неделю для учащихся 5 классов.

### 3. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результатами освоения программы курса внеурочной деятельности «Самбо – наука побеждать» являются:

#### Личностные результаты :

- 1) в формировании здорового организма ребёнка, в стремлении к систематическим занятиям самбо;
- 2) в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, трудолюбия, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- 3) в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства патриотизма;
- 4) в повышении стресса устойчивости в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений, повышение успеваемости в процессе обучения.

#### Метапредметные результаты:

- 1) практическое овладение широким набором двигательных действий, захватами и освобождениями от них, удержаниями и выходами из них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 2) контроль за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо

#### Предметные результаты :

- 1) формирование первоначальных представлений о влиянии занятий самбо на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;
- 2) роль физической культуры как фактор успешной учебы и социализации.

#### В области познавательной культуры:

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни

#### В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности в самбо;

В области трудовой культуры:

- умение бережно содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование (борцовский ковер), спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения и броски красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по самбо, владеть информационными жестами судьи

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Теория.**

**Тема 1.** История возникновения и развития самбо. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

**Тема 2.** Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой самбо.

**Тема 3.** Правила соревнований. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.

**Тема 4.** Места занятий. Оборудование и инвентарь. Правила укладки ковра.

#### **Практика.**

##### **Общая физическая подготовка:**

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи, круговые движения, наклоны
- Подвижные игры с элементами самбо.
- Простейшие акробатические элементы: кувырки вперед и назад, кувырки через препятствие, ходьба в гимнастическом мосту, стойка на лопатках, акробатическое колесо.

##### **Упражнения для развития основных физических качеств:**

###### Сила:

- подтягивание на перекладине различными хватами

- подтягивания с использованием жгута
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа,
- поднимание туловища, лежа на спине «книжка»
- лазание по канату с помощью ног, без помощи ног

#### Быстрота:

- бег 30м.,
- челночный бег
- прыжки в длину с места,
- скоростные отжимания за 20 с,
- броски на скорость за 20 с,

#### Гибкость:

- ходьба в гимнастическом мосту
- вставание на борцовский мост со стойки на голове
- разновидности шпагатов

#### Страховка и самоконтроль при падениях:

- падение вперед с коленей, из стойки,
- падение назад с поворотом и приземлением на согнутые руки,
- падение на спину перекатом из положения полного приседа,
- падение на бок перекатом из положения полного приседа,
- падение через партнера на спину перекатом, стоя к нему спиной

#### Упражнения на «борцовском мосту»

- вставание на мост
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером,

#### **Технико-тактическая подготовка.**

#### Основы техники

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс

#### Борьба стоя (броски)

- Задняя подножка.
- Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка в движении.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Бросок через бедро.

- Бросок через плечи («мельница»).
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка в движении
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Зацеп изнутри.
- Выведение из равновесия рывком.

#### Борьба лежа

- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Удержание сбоку.
- Удержание поперек.
- Удержание сверху.
- Уходы от удержаний, перевороты, уход мостом

#### Болевые приемы

- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от болевых приемов

### 3. Тематическое планирование с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Тема	Количество часов			Вид организации	Форма деятельности
		Всего	Теория	Практика		
<b>5 класс</b>						
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>4</b>				
1.1	История возникновения и развития самбо. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне		1		Познавательная	Беседа о возникновении самбо в России, понятии о необходимой обороне



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Министерство просвещения  
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Армавирский государственный  
педагогический университет»

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

**Серия 23У №1767007109**

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер

0468/22

Город  
Армавир

Дата выдачи  
26.09.2022 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Пагловский**

**Николай Антонович**

прошел (а) повышение квалификации в  
Федеральном государственном бюджетном образовательном  
учреждении высшего образования  
«Армавирский государственный педагогический  
университет»

по дополнительной профессиональной программе

*"Современные подходы к методике преподавания  
само при реализации ФГОС в школе"*  
12.09.2022 г. - 25.09.2022 г.

в объёме

**36 часов**

Руководитель

И.В. Напкан

Секретарь

О.В. Никулина



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Павловский Николай Антонович

с 14 июля 2022 г. по 29 июля 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

ООО «Институт развития образования,

повышения квалификации и переподготовки»

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

**192416774297**

Документ о квалификации

по дополнительной профессиональной программе  
«Методика обучения дисциплине "Физическая  
культура" в начальной, основной и средней школе в  
условиях реализации ФГОС НОО, ООО и СОО нового  
поколения»

Регистрационный номер

282483

Города

Абакан

Дата выдачи

29 июля 2022 г.

в объёме

72 часа(в)

Руководитель

АН. Сероманов

Секретарь

Е.В. Капцова



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Общество с ограниченной ответственностью  
«Международные Образовательные Проекты»  
Центр дополнительного профессионального образования «Экстерн»

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Павловский Николай Антонович**

с 22 октября 2024 г. по 29 октября 2024 г.

прошел(а) повышение квалификации в

Центре дополнительного профессионального образования «Экстерн»  
Общества с ограниченной ответственностью  
«Международные Образовательные Проекты»

# УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

784900491426

Документ о квалификации

по дополнительной профессиональной программе  
«Оказание первой помощи»

Регистрационный номер  
83860

в объеме  
18 часов

Город  
Санкт-Петербург

Дата выдачи  
29 октября 2024 г.



Директор  
Секретарь

Е.А. Зягнова  
Л.Г. Ястребова