Муниципальное образование
Ленинградский район

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2
ст. Ленинградской
муниципального образования
Ленинградский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30 августа 2022 года протокол №1
Председатель педагогического совета
_____
Е.А. Николаюк

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Самбо»

Направление программы – спортивно-оздоровительное
Уровень образования, класс – начальное общее образование, основное общее образование, 3 -8класс
Количество часов**–34,** в неделю **-1.**
Учитель физической культуры – Попов Дмитрий Иванович, Попова Екатерина Александровна

Рабочая программа, разработанная на основе учебно-методических материалов и пособий: «К пятерке шаг за шагом, или 50 занятий с репетитором». - Москва.- Просвещение.- 2016,

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа реализует цель единой государственной политики в области развития физической культуры и спорта, направленной на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, организации активного досуга, а также в связи с уникальностью борьбы САМБО как вида спорта.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Рабочая программа составлена:

- в соответствии с примерной образовательной программой раздел «САМБО» по физической культуре государственных общеобразовательных учреждений. Автор: Алексеев Р.В. – учитель физической культуры ГОУ ЦО №118 города Москвы, Почётный работник общего образования, КМС по самбо. Москва. Научный консультант: Назарова Н.Н. – руководитель отдела повышения квалификации ЦОМО ФВ, к.п.н., Заслуженный учитель РФ.
- в соответствии с распоряжением Правительства №3036-РП от 23 декабря 2008 года « О мерах по развитию САМБО». Приказом Департамента образования города Москва №1078 от 8 июня 2010 года «О мерах по развитию САМБО в государственных образовательных учреждениях системы Департамента образования».

Цель и задачи программы.

Основной <u>целью</u> обучению САМБО является реализация образовательных программ дополнительного образования спортивной направленности для всестороннего физического развития и совершенствования учащихся, духовного и нравственного их развития, профессионального самоопределения.

<u>Задачи:</u>

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание ответственности и профессионального самоопределения;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- обучение учащихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- повышение общего уровня физической, технической и тактической подготовки учащихся;
- ознакомление учащихся с данным видом спорта и создание основ для привлечения их к занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время;
- повышение уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта;
- регулярный врачебный контроль над функциональным состоянием учащихся и повседневный контакт тренера-преподавателя с врачом спортивного диспансера;
- распространение и внедрение передового опыта организации учебно-тренировочной работы с учащимися в школе;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.
- способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

2.Общая характеристика курса

программа реализует цель единой государственной политики в области развития физической культуры и спорта, направленной на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, организации активного досуга, а также в связи с уникальностью борьбы САМБО как вида спорта.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуется

физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Рабочая программа составлена:

- в соответствии с примерной образовательной программой раздел «САМБО» по физической культуре государственных общеобразовательных учреждений. Автор: Алексеев Р.В. – учитель физической культуры ГОУ ЦО №118 города Москвы, Почётный работник общего образования, КМС по самбо. Москва. Научный консультант: Назарова Н.Н. – руководитель отдела повышения квалификации ЦОМО ФВ, к.п.н., Заслуженный учитель РФ.
- в соответствии с распоряжением Правительства №3036-РП от 23 декабря 2008 года « О мерах по развитию САМБО». Приказом Департамента образования города Москва №1078 от 8 июня 2010 года «О мерах по развитию САМБО в государственных образовательных учреждениях системы Департамента образования».

Программа обучения элементов самозащиты на основе борьбы самбо в образовательном учреждении реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральная целевая программа «Развития физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 годы»;
- Комплексная Программа «Спорт Москвы 3» (2013-2017 гг.);
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2016 годы».

С учетом уровневой специфики классов и материально-технических возможностей выстроена система учебных занятий. Предлагается собственный подход в части структурирования учебного материала, определения последовательности изучения этого материала, распределения часов по разделам и темам, а также путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития и социализации учащихся.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится после выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно.

Ценностные ориентиры содержания курса

Методический материал данного курса рассчитан на занятия в школе (3 – 8 классы), где учащиеся занимаются один раз в неделю по 40 минут. Количество часов за год – 34.

Этап базовый. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка школьников с включением элементов САМБО.

Задачи 1 этапа:

- ✓ научить правилам техники безопасности на занятиях;
- ✓ привить навыки личной и обязательной гигиены;
- ✓ обучить безопасному падению и самостраховке;
- ✓ подготовить детей для занятий САМБО;
- ✓ обучить различным играм и эстафетам с элементами единоборства.

К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- ✓ Укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- ✓ Овладение основами техники безопасного падения и самостраховки;
- ✓ Приобретение разносторонней физической подготовленности;
- ✓ Выявление задатков и способностей у детей;
- ✓ Привитие стойкого интереса к занятиям спорта.

Место курса в учебном плане

В учебном плане на изучение курса отводится по 1 ч в неделю, всего — 34 ч.

Ожидаемые результаты реализации программ: предметные, метапредметные, личностные.

- ✓ у обучающихся сформированы навыки правильной осанки,

координационные и кондиционные способности;

- ✓ укреплен мышечный корсет и мышечно-связочный аппарат стоп;
- ✓ учащиеся владеют навыками правильного самоконтроля и саморегуляции;
- ✓ у них хорошо развито образное мышление;
- ✓ приобретены знания о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения;
- ✓ выработано умение выполнять правила общественного порядка, принятые в обществе нормы отношения к окружающим людям;
- ✓ сформировано представление об ответственности за поступки, за здоровье.

3.Содержание программы.

1. **Вводное занятие. Правила техники безопасности**. **(1 ч.)**

Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств, всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

2. Физическая культура и спорт в России. **История развития борьбы самбо**. **(1ч.)** Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, А. А. Харлампиев, Е. М. Чумаков. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. (1 ч.)

Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела, занятие борьбой, как выражение потребности души. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование

ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы. *Гигиенические и этические нормы (1 ч).* Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

4. Общая и специальная физическая подготовка. (12 ч.)

4.1 Упражнения в ходьбе и беге (2 ч). Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсед; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлёстом голени; боком приставным и окрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

4.2 Гимнастические упражнения (2 ч.) Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении;

4.3 Исходное положение – «борцовский мост» (1 ч.). Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

4.4 Упражнения для туловища (1 ч). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие

психоэмоционального напряжения).

4.5 Демонстрация базовых элементов (3 ч.)

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

4.6 *Упражнения для туловища. Гимнастические упражнения (1 ч).* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Упражнения с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.7 *Контрольные испытания и показательные выступления (1 ч)* Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;

- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

4.8 *Спортивно-развивающие игры* с элементами единоборства. *(1 ч.)*

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

5. Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой. (2 ч.)

Психологические факторы освоения акробатических кувырков, освоение самостраховки: отношение к чувству страха как к союзнику. Перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов.

6. Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. (10 ч.)

6.1 Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

7. Спортивно-развивающие игры (6 ч.)

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика*:* Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры с блокировкой захватов партнёра посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнёра и противостоять теснению при взаимных одноимённых захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнёра от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лёжа на спине, на животе. Ногами друг к другу и т. д.)

8. Контрольные испытания и показательные выступления (1 ч)

Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики

(с предметами и без). Можно предложить выступление, участие во внутришкольных соревнованиях, участие в соревнованиях городского уровня.

Программой " САМБО" предусмотрены следующие формы контроля:

 промежуточная аттестация (декабрь) – в форме зачетного занятия;

 итоговая аттестация (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена, соревнования.

Результаты фиксируются в учебных журналах.

4.Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Примерные сроки
1.	Вводный урок. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	1	I Четверть
2.	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО.	1	I Четверть
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	I Четверть
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	12	I- II Четверть
5.	Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой.	2	III Четверть
6.	Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт – кувырок» через партнёра.	10	III - IV Четверть
7.	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.	6	III - IV Четверть
8.	Контрольные испытания	1	IV Четверть
9.	всего	34	

<u>К концу обучения учащийся будет знать:</u>

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
-историю возникновения самбо;
-основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровление организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

<u>К концу обучения ребенок будет уметь:</u>

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- Контролировать состояние своего здоровья

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по САМБО

№ 1/1	Тема занятий	Содержание занятий	Форма занятий	Кол-во часов	дата	
					план	факт
1	Вводный урок. Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	Ознакомить учащихся с правилами поведения в зале и на спортивной площадке. Показать приемы самоконтроля во время физических упражнений.	Беседа	1.		
2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО	Ознакомить учащихся с историей развития спорта в России и САМБО в России и за рубежом	Беседа Урок – практика	1		
3	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека	Ознакомить учащихся с составлением графика режима. Объяснить о необходимости соблюдать личную гигиену, заниматься борьбой самбо.	Беседа с использованием презентации. Урок-практикум	1		
Общая и специальная физическая подготовка. 12 часов						
4	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба Челночный бег.	Показать упражнения и научить правильно выполнять..	Лекция. Урок-практикум	1		
5	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять.	Урок-практикум	1		
6	Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Ходьба	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять.	Урок-практикум	1		
7	Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу.	Научить детей правильно Выполнять наклоны, бегать, маховые упражнения т. д.	Урок-практикум	1		
8	Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1		
9	Упражнение на туловище. Круговые упражнения на	Показать упражнения. И научить правильно их	Урок-практикум	1		

	суставы.	выполнять				
10	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1		
11	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1		
12	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1		
13	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1		
14	ОФП. Выполнение контрольных упражнений	Зачет. Выявить и провести работу над ошибками.	Урок-практикум	1		
15	Подвижные игры с элементами Единоборств. Регби	Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б	Урок-практикум	1		
Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой. 2 часа.						
16	ОФП.Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять. Соблюдая Т.Б	Беседа. Урок-практикум	1		
17	ОФП.Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять. Соблюдая Т.Б	Беседа. Урок-практикум	1		
Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт –кувырок» через партнёра. 10 часов.						
18	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум Беседа.	1		
19	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1		
20	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум Беседа.	1		
21	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1		
22	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум Беседа.	1		
23	ОФП Отработка самостраховки	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1		
24	Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум Беседа.	1		

25	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1		
26	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1		
27	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1		
***Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства*. 6 часов**						
28	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б.	Урок-практикум	1		
29	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б.	Урок-практикум	1		
30	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б.	Урок-практикум	1		
31	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б.	Урок-практикум	1		
32	ОФП. Эстафета с элементами акробатики. Регби	Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б.	Урок-практикум	1		
33	ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.	Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б. Проверка умений и навыков воспитанников	Урок-практикум	1		
34	Контрольные испытания.	Проверка умений и навыков воспитанников	Урок-практикум	1		
	всего			34		

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации дополнительной образовательной программы "Самбо" необходимы:

1) спортивный зал;

2) оборудование (борцовский ковер, маты)

3) спортивный инвентарь (утяжеленные мячи, турник, брусья, прыгалки и т.д.)

5.Список литературы:

1. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. [Текст] / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещ
2. Тараненко В.Н. Спортивное самбо для начинающих. Москва. 2018

3. Алексеев Р.В. Физическая культура. Примерная образовательная программа раздел САМБО. Москва. 2016 (для учащихся 2 – 11 классов) Часть I
4. Крупник Е.Я. "БОЕВЫЕ СЛОНЫ" или игровой способ изучения приемов самозащиты. Москва, 2019 г.
5. Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС 2014.
6. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов. [Текст]/ В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2018