

Краснодарский край Апшеронский район п. Ерик
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10

УТВЕРЖДЕНО

Решение педсовета протокол № 1
от «30» августа 2022 года.

Председатель педсовета

_____ Г.М. Прилюбченко
(подпись) (Ф.И.О. директора)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Самбо»

Тип программы: по конкретным видам внеурочной деятельности.

Срок реализации программы: 1 года.

Возраст обучающихся: 7-8 лет.

Учитель: Писклов А.В.

Программа разработана в соответствии ФГОС основного общего образования, по авторской программе С.Е. Табакова, Е.В. Ломакиной /Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская федерация Самбо», **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО САМБО 2016 г.**

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Самбо».

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Программа «Самбо» предусматривает следующие формы организации учебно – тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

Цель Программы «Самбо» – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;

- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;

- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся.

Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния; Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;
- взаимодействовать с партнером

; • применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления); Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;

- ведения здорового и безопасного образа жизни;

Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций, обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене
- готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Самбо».

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;

- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо», учащиеся получают следующие **предметные результаты:**

Усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности.

1. Теоретическая подготовка ребенка:

- знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)
- владеть специальной терминологией
- знать тактику, правила борьбы самбо
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо

2. Практическая подготовка ребенка:

- применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбо»,
- выполнять технические приемы индивидуально и в группах,
- уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником),
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу

2. Содержание учебного курса «Самбо»

Условия реализации программы

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» рассчитана на 1 года обучения. Программа ориентирована на детей 7-8 лет без специальной подготовки, учащиеся должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном объединении.

2. Набор детей производится в сентябре без специального отбора по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

3. Перевод на последующий год обучения производится при условии выполнения обучающимися образовательной программы. Зачисление вновь прибывших учащихся обучения производится по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинском заключении о состоянии здоровья учащихся.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

Формы и режим занятий

- Формы занятий: теоретические, практические, соревновательные.
- Организация деятельности учащихся на занятиях: групповая, индивидуально-групповая;
- Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдением правил поведения и техники безопасности.

Режим занятий:

1 год обучения -1 час (40 мин) в неделю (34 часа в год)

Дополнительной образовательной общеразвивающей программой «Самбо» предусмотрены следующие формы подведения итогов: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- начальная диагностика (сентябрь) – в форме педагогического тестирования;
- итоговая аттестация (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, соревнования.

Распределение учебного времени на виды программного материала

Вид программного материала	Количество часов
----------------------------	------------------

№ п/п		класс	всего
		1	
1	Теоретическая подготовка	4	4
2	Техническая подготовка	16	16
3	Общесфизическая подготовка	12	12
4	Контрольные упражнения и соревнования	2	2
Всего		34	34

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.

Общая характеристик основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.

Техническая подготовка

Самбо (введение)

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы само страховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Общефизическая подготовка (ОФП)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), палками. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки; кувырки; гимнастический мост.

Легкоатлетические упражнения. Равномерный бег. Бег с ускорением. Варианты челночный бега. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Жонглирование.

Контрольные упражнения и соревнования

Принять участие в нескольких соревнованиях в течение года. Контрольные тесты и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных схваток. Устранение ошибок.

3. Тематическое планирование

Тематическое планирование 1 класс (1 год обучения).

<i>Тематическое планирование</i>	<i>часы</i>	<i>Характеристика видов деятельности учащихся</i>
Теоретическая подготовка	4	

<p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо.</p> <p>Правила поведения в спортивном зале.</p> <p>Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром.</p> <p>Запрещенные действия в Самбо.</p> <p>Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо.</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена.</p> <p>Гигиена мест занятий. Измерение ЧСС</p>		<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо, правила поведения в спортивном зале</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС</p>
<p>Общефизическая подготовка (ОФП)</p>	<p>12</p>	
<p>Гимнастические упражнения</p> <p>Освоение гимнастических упражнений и развитие координационных способностей, силы, гибкости, а также правильной осанки</p> <p>Комплексы упражнений для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.</p> <p>Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене.</p>	<p>8</p>	<p>Осваивают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинацию из числа изученных</p> <p>Описывают технику разучиваемых гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах по разучиванию гимнастических упражнений.</p>

<p>Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.</p> <p>Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.</p> <p>Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.</p> <p>Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях</p> <p>Кувырки: в группировке - вперед, назад</p>		<p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
<p>Легкоатлетические упражнения.</p> <p>Освоение и совершенствование навыков бега развитие скоростных и координационных способностей.</p> <p>Равномерный бег. Бег с ускорением. Варианты челночный бега. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжковые упражнения и многоскоки.</p>	<p>4</p>	<p>Осваиваю технику легкоатлетических упражнений</p> <p>Уметь технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>
<p>Техническая подготовка Самбо (введение).</p>	<p>16</p>	
<p>Освоение группировки.</p> <p>Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.</p> <p>Группировки при перекате назад из</p>	<p>2</p>	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p>

седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.		
<p><i>Освоение приемов самостраховки</i></p> <p>Классификация падений самбиста и приемы самостарховки.</p> <p>Конечное положение само страховки на спину, само страховка на спину перекатом из седа (с помощью), само страховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение само страховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, само страховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), само страховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).</p>	8	<p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p>
<p><i>Освоение упражнения для удержаний.</i></p> <p>Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.</p>	2	<p>Знать и применять правила гигиены на занятиях.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p>
<p><i>Подвижные игры и игры-задания</i></p> <p>Основные способы тактической подготовки (сковывание,</p>	4	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить

<p>маневрирование, маскировка)</p> <p>отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «Поймай лягушку», «Перетягивание через черту», «Разведчики и часовые», «Волк во рву», «Армрестлинг», «Скакалки-подсекалки».</p>		<p>логически и быстро принимать решение.</p> <p>Способность мыслить тактически</p> <p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>
<p>Контрольные упражнения и соревнования</p> <p>Бег 30 метров, Бег 1000 (без учета времени), сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный без 3x10 м.</p>	<p>2</p>	<p>Выполнять тестовые упражнения</p>

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей
Физической культуры и ОБЖ

МБОУ СОШ № 10

от 29 августа 2022 года

_____ В.С. Пехливанян

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ А.В. Михайлова

« 30 » августа 2022 года