

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Шелеховского района «Средняя общеобразовательная школа № 9»
(МКОУ ШР «СОШ № 9»)

Рассмотрено		Согласовано	Утверждаю
Руководитель	МО	Заместитель директора	Директор МКОУ ШР
/Буханцева Н.Н.		по УВР	«СОШ № 9»
ФИО		МКОУ ШР«СОШ №9»	_____ / Глазкова А.В.
Протокол №1	от	_____/ Турымова М.Н.	ФИО
		ФИО	Приказ № 226 от
«29» августа	2024г.	«29» августа	2024г.
			«02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
«САМБО», 1-9 классы

2024 - 2025 учебный год

Пояснительная записка

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска».

Как показали проведённые исследования, наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, в частности занятия борьбой самбо.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у учащихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние учащихся.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы 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.

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

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:

- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

-умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Содержание программы «Самбо»

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура».

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» предназначена для обучающихся 1-4 и 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, она рассчитана на проведение 2 и 2,5 часов в неделю, всего 68 и 85 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Знания о самбо.

История развития самбо на малой родине, в стране и мире.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов - самбистов.

Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.

Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.

Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.

Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приемы самостраховки:

на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;

на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок перекатом через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувырком через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;

на бок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнера в стойке;

на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком;

вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках;

на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.

Технические действия самбо в положении лежа:

варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;

узел плеча ногой от удержания сбоку;

рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Самбо» - это стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Тематическое планирование 1-4 класс.

№	Тема урока	Количество часов	Примечание
1-2	Этические нормы и правила поведения самбиста. Техника безопасности на занятиях самбо.	2	
3-4	Значение занятий самбо для формирования личности и поддержания здоровья. Имитационные упражнения самбо.	2	
5-6	Характеристика направлений и правила самбо. Различные варианты группировки.	2	
7-8	Простейшие акробатические упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Различные варианты группировки.	2	
9-10	Простейшие акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад. Упражнения на развитие гибкости.	2	
11-12	История развития самбо. Силовые упражнения. Специально-подготовительные упражнения	2	

	самбиста.		
13-14	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Специально-подготовительные упражнения самбиста.	2	
15-16	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий.	2	
17-18	Подвижные игры и спортивные эстафеты со скоростно-силовой направленностью.	2	
19-20	Последователи и легенды самбо. Средства восстановления организма после физических нагрузок.	2	
21-22	Специальная физическая подготовка. Страховка и самоконтроль при падениях.	2	
23-24	Специальная физическая подготовка. Страховка и самоконтроль при падениях.	2	
25-26	Тестирование физической подготовленности. Силовые упражнения. Упражнения на развитие гибкости.	2	
27-28	Подвижные игры и спортивные эстафеты со скоростно-силовой направленностью.	2	
29-30	Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо. Профилактика травматизма. Парные упражнения.	2	
31	Техника и приёмы самостраховки. Игры касания. Упражнения на развитие координации и ловкости.	1	
32-33	Техника и приёмы самостраховки. Игры касания. Упражнения на развитие координации и ловкости.	2	
34	Упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия. Силовые упражнения с партнёром.	1	
35-36	Упражнения для бросков. Упражнения для подножек и подсечек. Силовые упражнения с партнёром.	2	
37-38	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения на	2	

	гимнастической стене.		
39-40	Общая физическая подготовка. Упражнения с гимнастической палкой. Бег с преодолением препятствий.	2	
41-42	Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Активная и пассивные приёмы защиты от бросков.	2	
43-44	Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Активные и пассивные приёмы защиты от бросков.	2	
45-46	Специальная физическая подготовка. Простейшие способы и приёмы самообороны. Игры в касания.	2	
47-48	Подвижные игры и спортивные эстафеты со скоростно-силовой направленностью.	2	
49-50	Технические действия в положении стоя. Парные упражнения. Силовые упражнения с набивными мячами	2	
52-52	Технические действия в положении стоя. Парные упражнения. Упражнения на координацию.	2	
53-54	Технические действия в положении лёжа. Имитационные упражнения. Парные упражнения.	2	
55-56	Технические действия в положении лёжа. Имитационные упражнения. Парные упражнения.	2	
57-58	Учебно-тренировочные схватки на выполнение изученного материала.	2	
59-60	Учебно-тренировочные схватки на выполнение изученного материала.	2	
61-64	Учебно-тренировочные схватки на выполнение изученного материала.	4	
65-68	Тестирование уровня сформированности технических умений и навыков самбо.	4	
	Тематическое планирование 5-9 класс		

1-2	Техника безопасности на уроках самбо, история развития самбоПростейшие акробатические элементы. Техника самостраховки.	2	
3-4	Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки.	2	
5-6	Техника самостраховка. Простейшие акробатические элементы.	2	
7-8	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	2	
9-10	Роль личности в истории самбо. Специально-подготовительные упражнения самбиста. Силовые упражнения.	2	
11-12	Простейшие акробатические упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Различные варианты группировки.	2	
13-14	Простейшие акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад. Упражнения на развитие гибкости.	2	
15-16	Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов - самбистов. Специально-подготовительные упражнения самбиста.	2	
17-18	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Специально-подготовительные упражнения самбиста.	2	
19-20	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий.	2	
21-22	Подвижные игры и спортивные эстафеты со скоростно-силовой направленностью.	2	
23-24	Основные правила проведения соревнований по самбо. Парные упражнения при борьбе стоя и лёжа.	2	
25-26	Специальная физическая подготовка. Страховка и самоконтроль при падениях.	2	
27-28	Специальная физическая подготовка. Страховка и самоконтроль при	2	

	падениях.		
29-30	Тестирование физической подготовленности. Силовые упражнения. Упражнения на развитие гибкости.	2	
31-32	Подвижные игры и спортивные эстафеты со скоростно-силовой направленностью.	2	
33-34	Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо. Профилактика травматизма. Парные упражнения.	2	
35-36	Техника и приёмы самостраховки. Игры касания. Упражнения на развитие координации и ловкости.	2	
37-38	Техника и приёмы самостраховки. Игры касания. Упражнения на развитие координации и ловкости.	2	
39-40	Упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия. Силовые упражнения с партнёром.	2	
41-42	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения на гимнастической стене. Упражнения на развитие гибкости.	2	
43-44	Общая физическая подготовка. Упражнения с гимнастической палкой. Бег с преодолением препятствий.	2	
45-46	Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Активная и пассивные приёмы защиты от бросков.	2	
47-48	Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Активная и пассивные приёмы защиты от бросков.	2	
49-50	Техника самостраховки. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища.	2	
51-52	Уходы от удержания сбоку Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	2	
53-54	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и Шеи. Уходы от удержания со стороны головы:	2	

55-56	Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	2	
57-58	Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.	2	
59-60	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	2	
61-62	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	2	
63-64	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. стоящего на коленях скручиванием.	2	
65-66	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком.	2	
67-68	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием	2	
69-70	Учебные схватки на выполнение изученного. Передняя подножка с захватом руки и туловища.	2	
71-72	Передняя подножка с захватом руки и туловища. Учебные схватки на выполнение изученного.	2	
73-74	Зацеп голенью изнутри. Удержание сбоку.	2	
75-76	Бросок захватом разноименной голени снаружи. Учебные схватки на выполнение изученного.	2	
77-78	Бросок захватом разноименной голени снаружи. Учебные схватки на выполнение изученного.	2	
79-80	Активные и пассивные защиты от бросков.	2	
81-82	Активные и пассивные защиты от бросков Зачет по пройденному материалу	2	
83-84	Учебные схватки на выполнение изученного.	2	

85	Зачет по пройденному материалу.	1	
----	---------------------------------	---	--