**Борьба Самбо 1-4 кл. (68 ч.) 5-9 кл. (85 ч.)**

**Гавриловой Оксаны Витальевны, учителя физической культуры,**

**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 получат 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 получат 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 самбиста. | 2 |  |
| 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 | пражнения для бросков.Упражнения для подножек и подсечек. Силовые упражнения с партнёром. | 2 |  |
| 37-38 | Общая физическая подготовка. Силовые упражнения на гимнастической стене. | 2 |  |
| 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 падениях. | 2 |  |
| 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 сбокуУчебные схватки на выполнение изученного удержания. | 2 |  |
| 53-54 | Удержание со стороны головы: с захватомтуловища, с захватом руки иШеи. 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 разноимённой голени снаружи.Учебные схватки на выполнение изученного. | 2 |  |
| 77-78 | Бросок захватом разноимённой голени снаружи. Учебные схватки на выполнение изученного. | 2 |  |
| 79-80 | Активные и пассивные защиты от бросков. | 2 |  |
| 81-82 | Активные и пассивные защиты от бросковЗачет по пройденному материалу | 2 |  |
| 83-84 | Учебные схватки на выполнение изученного. | 2 |  |
| 85 | Зачет по пройденному материалу. | 1 |  |