

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18 ПОСЕЛКА ПАРКОВОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТИХОРЕЦКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДЕНО

решением педсовета
протокол №1 от 30.08.2021 года

Председатель педсовета
Г.И. Власова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Самбо»

Направление: спортивно-оздоровительное

Уровень образования (класс): начальное общее образование

Срок реализации: 3 года (102 часа)

Составитель: Печенкин Александр Викторович, учитель физической культуры

Пояснительная записка

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 2- 4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

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. 45 минут. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на 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.

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- социометрические исследования (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- анализ уровня заболеваемости учащихся.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «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:

- выполнять технические приемы индивидуально и в группах,
- уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником),
 - взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу

Содержание учебного курса «Самбо»

Условия реализации программы

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» рассчитана на 3 года обучения. Программа ориентирована на детей 8-11 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 на 2 год 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:

1-3 год обучения -1 час (45 мин) в неделю (34 часа в год)

Наполняемость групп на 1-3 году обучения 15 человек

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		классы			всего
		2	3	4	
1	Теоретическая подготовка	4	3	3	10
2	Техническая подготовка	16	17	17	50
3	Общепфизическая подготовка	12	10	10	32
4	Контрольные упражнения и соревнования	2	4	4	10
всего		34	34	34	102

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 самостраховки: 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.

Общезначительная 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 челночного бега. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

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 2 класс 1 год обучения)

<i>Тематическое планирование</i>	<i>часы</i>	<i>Характеристика видов деятельности учащихся</i>
Теоретическая подготовка	4	
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Правила поведения в спортивном зале. 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. Гигиенические требования к		Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо, правила поведения в спортивном зале Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС

<p>занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Измерение ЧСС</p>		
<p>Общезфизическая подготовка (ОФП)</p>	<p>12</p>	
<p>Гимнастические упражнения <i>Освоение гимнастических упражнений и развитие координационных способностей, силы, гибкости, а также правильной осанки</i></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>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>Кувьрки: в группировке - вперед, назад</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>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p>
<p>Легкоатлетические упражнения.</p>	<p>4</p>	<p>Осваивают технику легкоатлетических</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>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. Группировки при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.</p>	<p>2</p>	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p>
<p>Освоение приемов самостраховки</p> <p>Классификация падений самбиста и приемы самостраховки.</p> <p>Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).</p>	<p>8</p>	<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>Освоение упражнения для удержаний.</p> <p>Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.</p>	<p>2</p>	<p>Знать и применять правила гигиены на занятиях.</p> <p>Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.</p>

<p>Подвижные игры и игры-задания Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «Поймай лягушку», «Перетягивание через черту», «Разведчики и часовые», «Волк во рву», «Армрестлинг», «Скакалки-подсекалки».</p>	4	<p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>
<p>Контрольные упражнения и соревнования Бег 30 метров, Бег 1000 (без учета времени), сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный без 3x10 м.</p>	2	<p>Выполнять тестовые упражнения</p>

Тематическое планирование 3-4 классы (2-3 год обучения)


Тематическое планирование	часы	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Теоретическая подготовка</p>	6	
<p>Основы знаний Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Запрещенные действия в Самбо. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. История и развитие самбо в России. Понятие об общей и специальной</p>	6	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо, правила поведения в спортивном зале Знать общие сведения о причинах травматизма на занятиях самбо. Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p>

физической подготовке.		
Общезначительная подготовка (ОФП)	20	
<p>Гимнастические упражнения 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>Группировка. Кувырок вперед. Кувырок в сторону.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений высокой координационной сложности.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания</p> <p>Прыжки со скакалкой различными способами.</p> <p>Лазанье по канату. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.</p>	14	<p>Осваивают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинацию из числа изученных</p> <p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Осваивают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинацию из числа изученных.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>
<p>Легкоатлетические упражнения. Освоение и совершенствование навыков бега развитие скоростных и координационных способностей</p> <p>Равномерный бег. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега. Эстафеты с бегом на скорость. Эстафеты и старты из различных исходных положений</p> <p>Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направления, поворотами вправо и влево, на правой и левой ноге поочередно. Прыжковые упражнения и многоскоки.</p> <p>Броски набивного мяча.</p>	6	<p>Уметь технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных и координационных способностей</p>
Техническая подготовка	34	
Раздел «Самбо (введение)»		
Освоение группировки.	4	Знать и уметь правильно выполнять

<p>Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.</p>		<p>основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.</p>
<p>Освоение приемов самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью); самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью); самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки; самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью).</p>	<p>4</p>	<p>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p>
<p>Освоение упражнений для выведения из равновесия и приемы самостраховки.</p> <p>Упражнения для выведения из равновесия.</p> <p>Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.</p> <p>С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.</p> <p>И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).</p> <p>Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.</p> <p>Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).</p> <p>В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать</p>	<p>14</p>	<p>Быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в самбо, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по</p>

<p>перед грудью.</p> <p>Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. Самостраховка через мост при падении на спину.</p> <p>Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках.</p>		<p>образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p>
<p>Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).</p> <p>Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).</p>	6	<p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>
<p>Подвижные игры и игры задания</p> <p>Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Вытолкни из круга», «Бой петухов», «Перетягивание каната».</p>	6	<p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.</p> <p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретенные знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>
<p>Контрольные упражнения и соревнования</p> <p>Принять участие в нескольких</p>	8	

<p>соревнованиях в течение года. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных схваток. Устранение ошибок. Контрольные тесты: бег 30 метров, бег 1000 (без учета времени), сгибание разгибание рук в упоре лежа, челночный без 3x10 м.</p>		<p>Учувствуют в соревнованиях, применяя изученные технические приемы</p> <p>Выполнять тестовые упражнения</p>
--	--	---

РАССМОТРЕНА
на заседании
методического совета
протокол №1 от 30.08. 2021 г.
руководитель методсовета
 Н.А.Беляева

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УВР
 О.В.Мирошниченко

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201271

Владелец Мирошниченко Ольга Владимировна

Действителен с 15.09.2023 по 14.09.2024