

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 99 г.Сочи
Имени Героя России Д.Д. Тормахова

354217, г.Сочи Л-217, пер.Павлова, 18, телефон: директор 270-75-75, секретарь 270-75-23
e-mail: school99@edu.sochi.ru

Принята на заседании
педагогического совета МОБУ ООШ №99
Протокол № 1 от 30.08. 2023г.

Утверждаю
Директор МОБУ ООШ № 99г.Сочи
_____ Рудометкина С.А.
«30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(внеурочной деятельности)
по курсу «Самбо»

уровень общего образования, класс

основное общее образование 5-9 классы

срок реализации программы 2023-2024 учебный год

количество часов 34 часа в каждом классе

возраст обучающихся 10 - 16 лет

составитель Лихобабина Тамара Евгеньевна

программа составлена в соответствии с ФГОС основного общего
образования

1. Пояснительная записка

Актуальность программы по внеурочной деятельности «Самбо» состоит в том, что она способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий вида спорта самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо на основе Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России.

Программа поможет учащимся познакомиться с профессиями спортивной индустрии, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

В настоящее время приходится констатировать, что за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается и увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий. Программа «Самбо» в значительной степени поможет восполнить недостаток движения, а также предупредить умственное переутомление и повысить общую работоспособность учащихся. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

В программе определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения вида спорта самбо.

Программа «Самбо» использует современные технологии преподавания, связанные с применением информационно-коммуникативных технологий и мультимедийных программ. В ней реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, так как программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивости психики и т.п.) учащихся.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в общефизическую подготовку, включающую самостоятельную и групповую учебно-тренировочную деятельность, а также участие учащихся в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности: получение детьми знаний, умений и навыков в области вида спорта самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Отличительной особенностью программы «Самбо» является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по виду спорта самбо, а обеспечивает удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и подвижные и спортивные игры.

Особенность данной программы заключается в том, что она дает возможность всем учащимся, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и само страховки.

Самозащита без оружия - это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Программа «Самбо» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у учащихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Реализация программы «Самбо» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 10 до 16 лет.

К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности получение простейших навыков техники и тактики вида спорта самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся, обучение приемам страховки и само страховки, умению правильно падать. Этот учебный период (1 год) является ознакомительным и позволит подготовить учащихся для занятий видом спорта самбо при переходе на базовый уровень.

Объем программы: 34 часа;

Продолжительность программы: 1 год;

Форма обучения: очная.

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, интерактивные, участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, зачёты.

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 предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами борьбы, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципах:

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

Цель программы: воспитание здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей, умеющих постоять за себя и других, настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным.

Реализация данной цели осуществляется через решение следующих **задач:**

- привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, обучить приемам страховки, само страховки;
- развить мотивацию к познанию и самосовершенствованию, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики борьбы самбо, дать возможность проявить себя в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- внушить, что приемы самообороны, возможно, применять только в качестве защиты.

Задачи обучения:

- научить правилам техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- привить навыки личной гигиены;
- пропагандировать здоровый образ жизни и привлекать детей к занятиям национальным видом спорта;
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- обучить безопасному падению и само страховке;

- подготовить детей для занятий самбо на базовом и углубленном уровнях;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность, посредством включения в процесс различных игр и эстафет с элементами единоборств.
- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- внушить, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты.

Планируемые результаты.

Личностные результаты изучения программы «Самбо» заключаются:

- в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;
- в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

- практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

Предметные результаты освоения программы «Самбо» отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умений и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;

- о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

В области познавательной культуры:

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

– способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

В области нравственной культуры:

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой и игровой деятельности в самбо;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа предназначена для обучающихся 5-9 классов, составлена в соответствии с возрастными особенностями детей 10 -16 лет. Занятия проводятся 1 час в неделю в спортивном зале, спортивной площадке, кабинете.

Режим занятий и их продолжительность: 34 часа на весь период обучения; режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу, что не противоречит «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41.

Содержание программы

Раздел 1. Теоретические занятия – 3 часа.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо, общие понятия о гигиене, физическая культура и спорт в России, история развития самбо, система упражнений самбо, термины самбо, краткие сведения о строении организма.

Раздел 2. Практические занятия – 31 час.

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

Тематическое планирование

Самбо 5-9 класс

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	теоретическое	практические
1	Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека.	1	1	
2	Инструктаж по ТБ № 6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1		1
3	Комплексы общеразвивающих упражнений без предмета, с предметом.	1		1
4	Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1		1
5	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	1		1
6	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседания на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1		1
7	Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.)	1		1
8	Подвижные игры «Тяни в круг», «Бой петухов».	1		1
9	Подвижные игры «Тяни в круг», «Борющаяся цепь».	1		1
10	Приёмы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью).	1		1
11	Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу.	1		1

12	Упражнения на выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру – толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1		1
13	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседания на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1		1
14	Упражнения для подсечки. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).	1		1
15	Упражнения для подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.	1		1
16	Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств, для подготовки солдат русской армии.	1	1	
17	Техника безопасности и профилактика травматизма по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	1		1
18	Упражнения для подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам.	1		1
19	Упражнения для бросков. Движения имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковра.	1		1
20	Упражнения для бросков. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1		1
21	Упражнения для бросков. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо, через партнера стоящего на коленях (с помощью).	1		1
22	Упражнения для бросков. Самостраховка; падение на бок кувырком через плечо, через партнера стоящего на коленях (с помощью).	1		1
23	Приемы и положения лежа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	1		1
24	Приемы в положении лежа. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1		1
25	Приемы и положения лежа. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1		1
26	Выведение из равновесия. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		1
27	Выведение из равновесия. Выведение партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1		1
28	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка). Подвижные игры: «Поймай лягушку», «Фехтование».	1		1
29	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка). Подвижные игры:	1		1

	«Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной».			
30	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка). Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната».	1		1
31	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка). Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната».	1		1
32	Приемы и положения лежа. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1		1
33	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1		1
34	Успехи российских самбистов на международной арене России.	1	1	