

Муниципальное образование Крыловский район станица Крыловская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №3 имени Владимира Ступака станицы
Крыловской муниципального образования Крыловский район

УТВЕРЖДАЮ
решение педагогического совета
от «26» августа 2022 года протокол №1
председатель _____ Н.М. Волкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

НА 2022/2023 учебный год

«Самбо»

Класс-5

Количество часов-34ч

Учитель: Лобода Андрей Александрович

Данная программа реализует цель единой государственной политики в области развития физической культуры и спорта, направленной на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, организации активного досуга, а также в связи с уникальностью борьбы САМБО как вида спорта.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Ст. Крыловская 2022год

1. Рабочая программа составлена:

- Программа разработана на основе программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов и методического пособия по Самбо для общеобразовательных организаций. Авторы: Табаков С.Е., Ломакина Е.В. Москва. 2019. Министерство образования и науки РФ. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская федерация Самбо».
- В соответствии с примерной рабочей программой от 2021г г. Краснодар Министерство образования, науки и молодёжной политики Краснодарского края ГБОУ «Институт развития образования»

Цель и задачи программы.

Основной целью обучению САМБО является реализация образовательных программ дополнительного образования спортивной направленности для всестороннего физического развития и совершенствования учащихся, духовного и нравственного их развития, профессионального самоопределения.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание ответственности и профессионального самоопределения;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- обучение учащихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- повышение общего уровня физической, технической и тактической подготовки учащихся;
- ознакомление учащихся с данным видом спорта и создание основ для привлечения их к занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время;
- повышение уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта;
- регулярный врачебный контроль над функциональным состоянием учащихся и повседневный контакт тренера-преподавателя с врачом спортивного диспансера;
- распространение и внедрение передового опыта организации учебно-тренировочной работы с учащимися в школе;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.
- способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

2.Общая характеристика курса

Данная программа определяет содержание учебного материала по обучению обучающихся 5-9 классов элементам самозащиты на основе борьбы самбо в образовательном учреждении.

Программа обучения элементов самозащиты на основе борьбы самбо в образовательном учреждении реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральная целевая программа «Развития физической культуры и спорта в РФ на 2006-2015 годы»;
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2016 годы».

С учетом уровневой специфики классов и материально-технических возможностей выстроена система учебных занятий. Предлагается собственный подход в части структурирования учебного материала, определения последовательности изучения этого материала, распределения часов по разделам и темам, а также путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития и социализации учащихся.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится после выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно.

Ценностные ориентиры содержания курса

Методический материал данного курса рассчитан на занятия в средней школе (5 – 9 классы), где учащиеся занимаются один раз в неделю по 40 минут. Количество часов за год – 34.

Этап базовый. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка средних школьников с включением элементов САМБО.

Задачи 1 этапа:

- научить правилам техники безопасности на занятиях;
- привить навыки личной и обязательной гигиены;
- обучить безопасному падению и самостраховке;
- подготовить детей для занятий САМБО в старших классах;
- обучить различным играм и эстафетам с элементами единоборства.

К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- Укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- Овладение основами техники безопасного падения и самостраховки;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности;
- Выявление задатков и способностей у детей;

- Привитие стойкого интереса к занятиям спорта.

Место курса в учебном плане

В учебном плане на изучение курса отводится по 1 ч в неделю, всего — 34 ч.

Ожидаемые результаты реализации программ: предметные, метапредметные, личностные.

- у обучающихся сформированы навыки правильной осанки, координационные и кондиционные способности;
- укреплен мышечный корсет и мышечно-связочный аппарат стоп;
- учащиеся владеют навыками правильного самоконтроля и саморегуляции;
- у них хорошо развито образное мышление;
- приобретены знания о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения;
- выработано умение выполнять правила общественного порядка, принятые в обществе нормы отношения к окружающим людям;
- сформировано представление об ответственности за поступки, за здоровье.

3.Содержание программы.

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. (1 ч.)

Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств, всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

2. Физическая культура и спорт в России. История развития борьбы самбо. (1ч.)

Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, А. А. Харлампиев, Е. М. Чумаков. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. (1 ч.)

Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела, занятие борьбой, как выражение потребности души. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы. *Гигиенические и этические нормы (1 ч).* Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни,

взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

4. Общая и специальная физическая подготовка. (12 ч.)

4.1 Упражнения в ходьбе и беге (2 ч). Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и окрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

4.2 Гимнастические упражнения (2 ч.) Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении;

4.3 Исходное положение – «борцовский мост» (1 ч.). Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

4.4 Упражнения для туловища (1 ч). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.5 Демонстрация базовых элементов (3 ч.)

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

4.6 Упражнения для туловища. Гимнастические упражнения (1 ч). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Упражнения с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.7 Контрольные испытания и показательные выступления (1 ч) Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;

- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

4.8 Спортивно-развивающие игры с элементами единоборства. (1 ч.)

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

5. Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой. (2 ч.)

Психологические факторы освоения акробатических кувырков, освоение самостраховки: отношение к чувству страха как к союзнику. Перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов.

6. Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. (10 ч.)

6.1 Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

7. Спортивно-развивающие игры (6 ч.)

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры с блокировкой захватов партнёра посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнёра и противостоять теснению при взаимных одноимённых захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнёра от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лёжа на спине, на животе. Ногами друг к другу и т. д.)

8. Контрольные испытания и показательные выступления (1 ч)

Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступление, участие во внутришкольных соревнованиях, участие в соревнованиях городского уровня.

Программой " САМБО" предусмотрены следующие формы контроля:

- *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- *итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена, соревнования.

Результаты фиксируются в учебных журналах

4. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Примерные сроки
1.	Вводный урок. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	1	I Четверть
1.	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО.	1	I Четверть
1.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	I Четверть
1.	Общая и специальная физическая подготовка.	12	I- II Четверть
1.	Совершенствование кувырков назад и вперед через плечо с самостраховкой.	2	III Четверть
1.	Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт –кувырок» через партнёра.	10	III - IV Четверть
1.	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.	6	III - IV Четверть
1.	Контрольные испытания	1	IV Четверть
1.	всего	34	

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровление организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- Контролировать состояние своего здоровья

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ШМО МБОУ СОШ №3
учителей технологии, физической
культуры, ОБЖ

_____ З.П. Тимошенко
« ____ » _____ 2022 год.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР
_____ Т.В. Мильбрат

“ ____ ” _____ 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по ВР
_____ Т. В. Мильбрат
“ ____ ” _____ 2022 г.

Муниципальное образование Крыловский район станица Крыловская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 имени Владимира Ступака
станицы Крыловской муниципального образования Крыловский район

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по «САМБО»

Класс-5

Учитель Лобода Андрей Александрович

Количество часов: всего 34 часа, в неделю 1 час

Планирование составлено на основе: рабочей программы Лободы Андрея Александровича, учитель физической культуры, утвержденной решением педагогического совета протокол № 1 от 26.08.2022 года председатель педагогического совета Н.М. Волкова.

В соответствии с ФГОС ООО

Программа разработана на основе программы учебного предмета физическая культура для 5-9 классов, включенных в содержательный раздел ООП ООО МБОУ СОШ № 3.

Учебник «Физическая культура 5-9 кл», автор А.П. Матвеев, 2012

№ 1/1	Тема занятий	Содержание занятий	Форма занятий	Кол- во часов	5 «А» класс дата		5 «Б» класс дата	
					план	факт	план	факт
1	Вводный урок. Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	Ознакомить учащихся с правилами поведения в зале и на спортивной площадке. Показать приемы самоконтроля во время физических упражнений.	Беседа	1.				
2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО	Ознакомить учащихся с историей развития спорта в России и САМБО в России и за рубежом	Беседа Урок – практика	1				
3	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека	Ознакомить учащихся с составлением графика режима. Объяснить о необходимости соблюдать личную гигиену, заниматься борьбой самбо.	Беседа с использованием презентации. Урок-практикум	1				
Общая и специальная физическая подготовка. 12 часов								

4	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба Челночный бег.	Показать упражнения и научить правильно выполнять..	Лекция. Урок-практикум	1					
5	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять.	Урок-практикум	1					
6	Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Ходьба	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять.	Урок-практикум	1					
7	Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу.	Научить детей правильно выполнять наклоны, бегать, маховые упражнения т. д.	Урок-практикум	1					
8	Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1					
9	Упражнение на туловище. Круговые упражнения на суставы.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1					
10	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1					
11	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1					
12	ОФП. Демонстрация базовых элементов:	Показать упражнения. И	Урок-практикум	1					

	стоек, захватов, передвижений	научить правильно их выполнять						
13	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1				
14	ОФП. Выполнение контрольных упражнений	Зачет. Выявить и провести работу над ошибками.	Урок-практикум	1				
15	Подвижные игры с элементами Единоборств. Регби	Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б	Урок-практикум	1				
<i>Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой. 2 часа.</i>								
16	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять. Соблюдая Т.Б	Беседа. Урок-практикум	1				
17	ОФП. Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять. Соблюдая Т.Б	Беседа. Урок-практикум	1				
<i>Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку.</i> <i>Изучение «полёт –кувырок» через партнёра. 10 часов.</i>								
18	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум Беседа.	1				
19	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1				
20	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с	Показать упражнения. И научить правильно	Урок-практикум	1				

	самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	их выполнять	Беседа.					
21	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1				
22	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум Беседа.	1				
23	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1				
24	Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум Беседа.	1				
25	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1				
26	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1				
27	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	Показать упражнения. И научить правильно их выполнять	Урок-практикум	1				
Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства. 6 часов								
28	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б.	Урок-практикум	1				

29	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б.	Урок-практикум	1				
30	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б.	Урок-практикум	1				
31	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б.	Урок-практикум	1				
32	ОФП. Эстафета с элементами акробатики. Регби	Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б.	Урок-практикум	1				
33	ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.	Показать и научить играть. Соблюдая Т.Б. Проверка умений и навыков воспитанников	Урок-практикум	1				
34	Контрольные испытания.	Проверка умений и навыков воспитанников	Урок-практикум	1				
	всего			34				

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации дополнительной образовательной программы "Самбо" необходимы:

- 1) спортивный зал;
- 2) оборудование (борцовский ковер, маты)
- 3) спортивный инвентарь (утяжеленные мячи, турник, брусья, прыгалки и т.д.)

5.Список литературы:

1. Табаков С.Е., Ломакина Е.В. Москва. 2019
2. Учебник «Физическая культура 5-9 класс», автор А.П. Матвеев, 2021