


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» № 6 имени Проничевой.
Серафимы Ивановны**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
Протокол № 12 от «30» августа 2023 г.
Председатель  Костина И.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «САМБО»

для обучающихся 3-4 классов

Количество часов 34 часа, 1 час в неделю

Учитель: Тамазов Ю.Ф.

Пояснительная записка

Программа "Основы спортивной борьбы Самбо" является общекультурной, модифицированной дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность.

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины, например, спортивное самбо. С этой целью в данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Педагогическая целесообразность.

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений.

Оздоровительный эффект физических упражнений спортивного самбо можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

Самбо является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Самбо — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Цели и задачи данного курса.

Цель: содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Отличительные особенности:

В 2003 году самбо официально признано **НАЦИОНАЛЬНЫМ И ПРИОРИТЕТНЫМ ВИДОМ СПОРТА** в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, усваивают принципы «fair play»¹, а также укрепляют свое здоровье.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Включение в вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: ЧСС у занимающихся достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждение травм. Предполагается использование игр, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра.

Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Стандартное занятие состоит из следующих частей:

- разминка **в виде подвижных игр**;
- изучение и отработка упражнений технического арсенала;
- изучение и отработка тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала;
- специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой выполнение комбинаций из элементов базовых техник с целью развития скоростно-силовых способностей;
- общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя выполнение упражнений в 3-х режимах: аэробном, статическом, динамическом.

Сроки реализации программы

Дополнительная образовательная программа "Основы спортивной борьбы САМБО" физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 2 года обучения.

Условия набора

Группы комплектуются по возрастам 7-9 лет, 10-12 лет из физически и психически здоровых обучающихся, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, обязательно при наличии допуска врача.

Адресность программы

Программа адресована учащимся младшего и среднего школьного возраста (7-12 лет).

Формы и режим занятий

Обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой учащихся в форме традиционного занятия, комбинированного, зачетного занятия, соревнования.

Режим занятий (продолжительность академического часа – 45 минут):

¹ Честная игра

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровления 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

Формы подведения итогов программы

Программой "Основы спортивной борьбы 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.

Учебно-тематический план (1 час)

№ п/п	Тема	1 год			2 год		
		Количество часов			Количество часов		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	-	1	1	-	1
2.	История развития борьбы самбо	1	-	1	-	-	-
3.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	1	4	5	1	5	6
4.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста	1	-	1	-	-	-
5.	Само-страховка и страховка соперника	1	4	5	-	5	5
6.	Борьба лежа	1	3	4	-	4	4
7.	Борьба стоя	1	3	4	1	4	5
8.	Болевые приемы	1	3	4	1	4	5
9.	Приемы самозащиты	1	2	3	-	3	3
10.	Спортивно-развивающие игры	1	3	4	-	3	3
11.	Показательные выступления	-	1	1	-	1	1
12.	Итоговое занятие	-	1	1	-	1	1
	Всего:	10	24	34	4	30	34

Содержание программы

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

2. История развития борьбы самбо.

Теория: История возникновения и развития самбо в СССР. Мировая история развития спортивных видов борьбы.

3. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.

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. Краткий рассказ о морально-волевых качествах самбиста

Теория: История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Использование спортивно-боевого самбо для подготовки сотрудников правоохранительных органов.

5. Само-страховка и страховка соперника.

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

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

6. Борьба лежа.

Теория: Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

Практика: Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча

7. Борьба стоя.

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка, передняя подножка, зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват, зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног

8. Болевые приемы.

Теория: основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.

Практика: рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя, когда противник лежит на боку, рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком), рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху

9. Приемы самозащиты

Теория: приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни

Практика: Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг кисти наружу, узел руки стоя, от прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу; от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу; от удара ногой – защита скрещиванием рук- удар ногой в промежность, уход влево и вправо с отведением ноги противника одноименной и разноименной рукой с задней подножкой; освобождение от захвата за волосы спереди и сзади, освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук, освобождение от захвата кистей, освобождение от захвата рукавов, защита от удара ножом сверху, защита от удара ножом снизу, защита от удара ножом наотмашь, защита от удара палкой сверху, защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу, защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу

10. Спортивно-развивающие игры.

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

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

11. Показательные выступления

Практика: проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.

12. Итоговое занятие

Практика: подведение итогов учебного года, анкетирования участников, планы на следующий учебный год.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Дискуссия
2	История развития борьбы самбо	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Лекция
3	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Самостоятельная работа
4	Краткий рассказ о морально-волевых качествах самбиста	Групповые и индивидуальные	Рассказ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Дискуссия
5	Само-страховка и страховка соперника	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
6	Борьба лежа	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
7	Борьба стоя	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
8	Болевые приемы	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Самостоятельная работа
9	Приемы самозащиты	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	Самостоятельная работа	
10	Спортивно-развивающие игры	Групповые	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Внутригрупповые соревнования
11	Показательные выступления	Групповые и индивидуальные	Показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо),	Показательные выступления

				борцовский ковёр	
12	Итоговое занятие	Беседа, рассказ	Информационно- рецептивная	Спорт.зал, лавки	Дискуссия

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации дополнительной образовательной программы "Основы спортивной борьбы Самбо" необходимы:

- спортивный зал;
- оборудование (борцовский ковер, маты)
- спортивный инвентарь (утяжеленные мячи)