

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14
ИМЕНИ А.И. ПОКРЫШКИНА СТАНИЦЫ КАВКАЗСКАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН**



УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета
МБОУ СОШ №14 имени А.И.Покрышкина
Протокол №1 от 29 августа 2022 года
Директор: _____ С.П.Калугина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Планета самбо»

(для 5-9 классов образовательных организаций)

(срок реализации программы 2022-2026гг.)

Программа разработана на основе примерной рабочей программы «Планета самбо»
(для 5-9 классов образовательных организаций). Автор Головки Е.В.,
Карл Л.И., 2022г

ст.Кавказская
2022 г.

Краснодарский край, Кавказский район, ст. Кавказская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 им. А.И. Покрышкина
станции Кавказская муниципального образования Кавказский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 28 августа 2018 года протокол № 1
Председатель педагогического совета
_____ Т.А. Лукьяненко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тип программы: комплексная

кружок

«Самбо»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Составитель: Головещенко Игорь Андреевич

2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

– данная программа составлена для реализации спортивно-оздоровительного направления (по ФГОС ООО) и военно-патриотической направленности (по лицензии);

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.

В связи с этим на базе МОБУООШ № 30 создается кружок «Самбо», в котором учащиеся приобретут нравственные, морально-психологические и физические качества, а также образовательные знания, умения и навыки по борьбе самбо, навыки организации содержательного досуга, укрепления здоровья, удовлетворения потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Участниками кружка «Самбо» являются дети и подростки **11-15** лет, объединенные в учебные группы по направлениям деятельности.

Цель программы: создание условий для формирования здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому развитию учащихся.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям по борьбе самбо;
- обучать технике и тактике борьбы самбо;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать у учащихся необходимые теоретические знания;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков;
- совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности, обеспечение условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности.

1 Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- освоение элементарной техникой основных элементов самбо;
- самостоятельное участие в соревнованиях школьного и городского уровня;

- выполнение нормативов юношеских разрядов.

Личностные результаты

- 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.
- осознание обучающимися высших ценностей, идеалов, ориентиров, способность руководствоваться ими в практической деятельности.

2 Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях. Понятие о физической культуре и спорте. Понятие о гигиене, гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и основные правила закаливания, влияние осанки на здоровье. История возникновения самбо. Правила соревнований.

Общая физическая подготовка

Силовая – подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); – лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3кг.

Скоростная – бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, многоскоки.

На выносливость – чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 м.

На координацию – челночный бег 3х5 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты.

Гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью)).

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.)

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.

– ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

– ОРУ для мышц таза: поднятие таза из положения лежа, сидя, передвижения в седе.

– ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седе ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

– ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

– ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

– ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднятие туловища в сед из положения лежа на спине, поднятие ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине ; поднятие туловища и поднятие ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднятие-опускание таза в упоре лежа боком.

– ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

– ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в

и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).

– ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

Специальная физическая подготовка

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

Общеподготовительные упражнения на освоение техники:

- кувырки вперед, назад;
- перекаты боком вправо, влево;
- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону), в парах;

– самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, пережат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных исходных положений);

– борцовский мост;

– забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);

– выполнение имитационных упражнений;

– приемы этикета: приветствие, пояс (завязывание);

– стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед;

– повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед; на 90 градусов шагом назад; на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180о круговым шагом вперед; на 180 градусов круговым шагом назад;

– захваты (основной захват – рукав-отворот);

– основной захват-выведение из равновесия вперед;

– основной захват-выведение из равновесия назад;

– освобождение от захвата.

Подвижные игры:

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками «Волк во рву «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушинный бой», «Тяни в круг», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

Тактико-техническая подготовка

Техника: стойка борца: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная. Дистанция: в не захвата, в захвате, дальняя, средняя, ближняя.

Самостраховка при падении: на левый бок, на правый бок, на спину. Страховка партнера. Захваты и освобождения от захватов. Падение: вперед, назад, влево, вправо. Передвижение: вперед, назад, влево, вправо, подшагиванием. Удержание из разных положений лежа (боком, сверху). Броски подсечкой: боковая, передняя, под пятку изнутри. Броски зацепом: изнутри, стопой с наружи. Броски подножкой: передняя, задняя. Бросок через бедро.

Тактика: простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват. Стоя на коленях, свалить соперника на татами захватами за рукав, за пояс, за два рукава, отворот. Игровые методы тактической подготовки: с опережением - кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя перед лицом друг к другу, кто первым свалит соперника толчком руками на спину. Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой), усилия борца, направленные на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками). Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями борцов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

3 Тематическое планирование 8-9 классы (1 час в неделю, всего 34 часа)

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Количество во часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Ауди- торные	Внеауди- торные	
Раздел 1. Теоретическая подготовка (всего 1 час)					
1	Техника безопасности на занятиях. История возникновения самбо. Правила соревнований.	1	1		Освоение учениками техники безопасности, истории самбо, правил соревнований
Раздел 2. Общая физическая подготовка (всего 6 часов)					
2	ОРУ для рук и плечевого пояса. ОРУ для мышц ног, туловища, шеи	1		1	Освоение учениками ОРУ для рук и плечевого пояса. Освоение учениками ОРУ для мышц ног, туловища, шеи
3	Подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3кг	1		1	Освоение учениками упражнений на развитие силовых качеств
4	Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, многоскоки	1		1	Освоение учениками упражнений на развитие скоростных качеств
5	Чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 м	1		1	Освоение учениками упражнений на развитие выносливости
6	Челночный бег 3х5 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувьрки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры: футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты	1		1	Освоение учениками упражнений на развитие координации
7	Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи)	1		1	Освоение учениками упражнений на развитие гибкости
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (всего 14 часов)					
8	Группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке). Упоры	1		1	Освоение учениками техники выполнения группировки и упоров

	(головой о ковер, упор присев, упор лежа).				
9	Кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами. Связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад). Стойка на лопатках.	1		1	Освоение учениками техники выполнения кувырков
10	Боковой переворот с помощью и без. Упоры (головой о ковер; упор присев, лежа).	1		1	Освоение учениками техники выполнения боковых переворотов и упоров
11	Висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе). Подтягивание в висе.	1		1	Освоение учениками техники выполнения висов и подтягивания
12	Мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост). Равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели, повороты в полуприседе, в приседе).	1		1	Освоение учениками техники выполнения моста, упражнений на развитие равновесие
13	Кувырки вперед, назад. Перекаты боком вправо, влево. Боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону), в парах.	1		1	Освоение учениками техники выполнения перекатов вправо и влево, бокового переворота
14	Самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных исходных положений).	1		1	Освоение учениками техники выполнения самостраховки
15	Борцовский мост. Забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы).	1		1	Освоение учениками техники выполнения упражнений на борцовском мосту
16	Выполнение имитационных упражнений. Приемы этикета: приветствие, пояс (завязывание).	1		1	Освоение учениками техники выполнения имитационных упражнений и приемов этикета
17	Стойки. Передвижения обычными шагами, приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед.	1		1	Освоение учениками техники выполнения стойки и передвижений
18	Повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед; на 90 градусов шагом назад; на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180о круговым шагом вперед; на 180 градусов круговым шагом	1		1	Освоение учениками техники выполнения поворотов

	назад.				
19	Захваты (основной захват – рукав-отворот). Основной захват-выведение из равновесия вперед.	1		1	Освоение учениками техники выполнения основного захвата
20	Основной захват-выведение их равновесия назад. Освобождение от захвата.	1		1	Освоение учениками техники выполнения освобождения от захвата
21	Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками».	1		1	Развитие учениками выносливости и координации, скоростных качеств
22	Эстафеты с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу	1		1	
23	Полоса препятствий.	1		1	
Раздел 4. Тактико-техническая подготовка (всего 13 часов)					
24	Стойка борца: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.	1		1	Освоение учениками техники выполнения стойки борца
25	Дистанция: в не захвата, в захвате, дальняя, средняя, ближняя.	1		1	Освоение учениками понятия дистанции
26	Удержание из разных положениях лежа (боком, сверху).	1		1	Освоение учениками техники выполнения удержания
27	Броски подсечкой: боковая, передняя, под пятку изнутри.				Освоение учениками техники выполнения бросков подсечкой
28	Броски зацепом: изнутри, стопой с наружи.				Освоение учениками техники выполнения бросков зацепом
29	Броски подножкой: передняя, задняя. Бросок через бедро.				Освоение учениками техники выполнения бросков подножкой
30	Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват.	1		1	Освоение учениками техники выполнения простейших способов тактической подготовки для проведения движений
31	Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой), усилия борца, направленные на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками).	1		1	Освоение учениками техники выполнения усилий борца, направленных на нарушение равновесия противника
32	Игровые методы тактической подготовки: с опережением -	1		1	Освоение учениками игровых методов

	кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде.				тактической подготовки
33	Стоя на коленях, свалить соперника на татами захватами за рукав, за пояс, за два рукава, отворот.	1		1	Освоение учениками техники выполнения захватов
34	Сидя перед лицом друг к другу, кто первым свалит соперника толчком руками на спину.	1		1	Освоение учениками техники выполнения выталкиваний
		34		1	33

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения

учителей _____

от «__» августа 2018 г.

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ О.Л. Адамян

_____ 2018 г.