


Муниципальное образование Щербиновский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 9 имени Героя Советского Союза  
Ивана Федосеевича Лубянецкого муниципального образования  
Щербиновский район станица Новощербиновская

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР  
Н.Н.Соломаха

  
31.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического  
совета протокол №1  
от 31 августа 2020 года  
Председатель



С.Н.Лобас

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Направление: физкультурно-оздоровительное**

**По курсу «Самбо»**

**Уровень обучения: среднее общее образование (5-8класс)**

**Срок реализации: 1 год**

**Количество часов: 34 часа**

**Учитель Клейменов Владимир Владимирович**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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.

### 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.

### **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»;
- ❖ Комплексная Программа «Спорт Москвы 3» (2013-2017 гг.);
- ❖ Государственная программа «Самбо в школу».

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 старшей 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 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.

### **Содержание программы.**

#### **1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.**

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.**

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.**

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.**

*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  $45^\circ$ ;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом  $45^\circ$  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.**

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.**

## **7. Спортивно-развивающие игры**

*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.



### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Вводный урок. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	1
2.	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО.	1
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	6
5.	Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой.	7
6.	Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт –кувырок» через партнёра.	10
7.	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.	6
8.	Контрольные испытания	2
9.	всего	34