

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САМБО

Модуль «Самбо» на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надёжной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, также обладает мощным воспитательным эффектом, так как базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплочённости и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию. При реализации модуля владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила и выносливость. Модуль «Самбо» позволит учителю реализовать в процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» современные подходы к достижению личностных, метапредметных и предметных результатов обучения в соответствии с ФГОС НОО. Модуль можно успешно интегрировать с разделами программы учебного предмета «Физическая культура» - «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и проведении спортивных мероприятий.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САМБО

Целью изучения модуля «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Для достижения поставленной цели модуль решает следующие задачи:

- всестороннее гармоничное развитие детей младшего школьного возраста, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;
- формирование жизненно важного навыка самбо и умения
- применять его в различных жизненных ситуациях;
- формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, в частности самбо.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САМБО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Модуль «Самбо» предполагает доступность освоения учебного материала по самбо всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

В контексте школьной программы, модуль можно успешно интегрировать с разделами программы учебного предмета «Физическая культура» - «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурноспортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и проведении спортивных мероприятий. А так же в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём – 33-34 учебных часов).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САМБО

В программу изучения самбо в школе, рекомендуется включить следующие формы занятий с учащимися: рассказы о разнообразных направлениях форм самбо и их основные характеристики, такие как спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Показы учителем или подготовленными учащимися упражнений, элементов, связок и комбинаций техники упражнений,

с подробным разъяснением посредством диалога с учащимися. Проводить соревновательные занятия среди групп и подгрупп учащихся по правилам самбо, учитывая возраст и подготовку занимающихся.

- Ознакомить учащихся в форме рассказов и показов фото, видео, общих сведений о самбо и их исторических особенностях (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).
- Ознакомить учащихся о правилах самбо (поведение, поощрение и наказание спортсменов).
- Ознакомить о достижениях отечественных самбистов на мировом уровне.
- Ознакомить со словарём терминов и определений по самбо.
- Ознакомить с играми и поединками по заданию на занятиях самбо.
- Утвердить занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.
- Ознакомить с режимом дня при занятиях самбо, с дневником самонаблюдения самбиста.
- Ознакомить с правилами личной гигиены во время занятий самбо.
- Ознакомить с правильным питанием самбиста.
- Ознакомить с правилами безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках с формой одежды для занятий самбо.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ САМБО

4 КЛАСС

Содержание курса на начальном этапе обучения учащихся Самбо, определяется наиболее понятными и доступными упражнениями для учащихся сходных с другими упражнениями изученных ими на уроках из других видов спорта. таких как гимнастики, лёгкой атлетики и спортивных играх: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо:

- Комплексы упражнений формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

- Специально-подготовительные упражнения самбо.
- Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.
- Приёмы самостраховки: на спину перекатом; на бок перекатом; при падении вперёд на руки; при падении на спину через мост; на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.
- Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.
- Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.
- Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.
- Изучение основ самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.
- Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.
- Технические действия самбо в положении лёжа: удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.
- Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.
- Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения модуля направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами и формами через самбо, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Проявление чувства гордости за свою Родину, русский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо; ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Умение учащихся самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами Самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;
- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 4 КЛАСС

- Понимание учащихся значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;
- Умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;
- Умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;
- Знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;
- Знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;
- Уметь выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок;
- Умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;
- Владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;
- Умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

- Умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;
- Умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;
- Участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;
- Знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержани е	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Ознакомление с историей развития.	1			
2	Строевые и рекреационные упр-ия.	2			
3	Самостраховка.Виды и техника упр-ий.	5			
4	Подножки и подсечки	4			
5	Удержания	4			
6	Броски	6			
7	Болевые приёмы	4			
8	Демо-самбо.	8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Т.Б. на уроках Самбо. История возникновения самбо. Основатели и подвижники. Самбо как вид спорта в нашей стране.	1			
2	Правила соревнований. Стойки и перемещения спортсменов. Смыкания-размыкания. Передвижения.	1			
3	Классификация упражнений в самбо.	1			
4	Падения и перекаты на спину: поддержка, самостраховка на бок перекатом. Игра.	1			
5	Падения и перекаты на спину: поддержка, самостраховка на бок перекатом	1			
6	Перекаты вперёд через плечо. Самостраховки на боку. Самостраховка в падении вперёд на руки.	1			
7	Перекаты вперёд через плечо. Самостраховки на боку. Самостраховка в падении назад. Игра.	1			

8	Перекаты вперёд через плечо. Самостраховка в падении назад. Игра для отработки самостраховки в падении назад.	1			
9	Т.Б. при подножках и захватах. Захваты и выведение из равновесия(стоя).Подножки и подсечки.	1			
10	Передняя подножка. Самостраховка назад и вперёд. Игра.	1			
11	Выведения из равновесия скручиванием. Самостраховки.	1			
12	Выведения из равновесия скручиванием. Самостраховки.	1			
13	Т.Б. при удержаниях. Удержания со стороны головы. Самостраховка вперёд и назад. Игра	1			
14	Удержания сбоку. Самостраховка назад и на боку.	1			
15	Удержания поперёк. Самостраховки.	1			
16	Удержания с головы и поперёк. Самостраховки. Игра	1			
17	Т.Б. при бросках. Бросок с захватом руки и голени. Самостраховки.	1			

18	Бросок задняя подножка. Самостраховки вперёд и назад.	1			
19	Бросок с захватом руки и голени. Самостраховки .Игра.	1			

20	Бросок задняя подножка. Самостраховки вперёд и назад.	1			
21	Бросок с захватом руки и голени. Самостраховки.	1			
22	Бросок задняя подножка. Самостраховки вперёд и назад. Игра.	1			
23	Приёмы на руки: рычаги, ущемления. Т.Б при приёмах. Рассказ и показ.	1			
24	Приём на ноги: ущемления ахилового сухожилия. Самостраховки вперёд и назад.	1			
25	Приёмы на руки: рычаги, ущемления. Самостраховки вперёд и назад.	1			
26	Приём на ноги: ущемления ахилового сухожилия. Самостраховки вперёд и назад.	1			

27	Комбинации упражнений из ранее изученных приёмов: самостраховки, кувырки, перекаты, стойки, подсечки, броски и удержания(6-8приёмов).	1			
28	Комбинации упражнений из ранее изученных приёмов: самостраховки, кувырки, перекаты,стойки, подсечки, броски и удержания(6-8приёмов).	1			
29	Комбинации упражнений из ранее изученных приёмов: самостраховки, кувырки, перекаты, стойки, подсечки, броски и удержания(6-8приёмов).	1			

30	Комбинации упражнений из ранее изученных приёмов: самостраховки, кувырки, перекаты, стойки, подсечки, броски и удержания(6-8приёмов).	1			
31	Комбинации упр-ий из ранее изученных приёмов:самостраховки,кувырки,перекаты,стойки,подсечки,броски и удержания(6-8приёмов).	1			
32	Комбинации упр-ий из ранее изученных приёмов:самостраховки,кувырки,перекаты,стойки,подсечки,броски и удержания(6-8приёмов).	1			
33	Комбинации упр-ий из ранее изученных приёмов:самостраховки,кувырки,перекаты,стойки,подсечки,броски и удержания(6-8приёмов).	1			

34	Комбинации упр-ий из ранее изученых приёмов:самостраховки,кувырки,перекаты,стойки,подсечки,броски и удержания(6-8приёмов).	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

