

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»:
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России под редакцией А.Я. Данилюка, В.А. Тишкова, А.М. Кондакова
4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189, зарегистрированном в Минюсте РФ 03.03.2011 №19993);
5. Методический конструктор под ред. Д.В. Григорьева, П.В. Степанова
6. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Данная программа реализует цель, направленную на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, организации активного досуга, а также в связи с уникальностью борьбы САМБО как вида спорта. Предметом обучения является двигательная деятельность совместно с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Борьба «самбо» - один из популярнейших среди молодежи и школьников вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятие борьбой в полной мере обеспечивает укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

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.

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 ежегодно. Программа курса составлена на 5 лет, с 5 по 9 класс.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Самбо» является:

Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Школа мяча» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью:

- 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.

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

Содержание программы по годам обучения.

9 класс

Основы знаний

Техника безопасности на уроках по самбо, история возникновения самбо, основоположники самбо. Гигиена самбиста на занятиях, общий режим дня. Режим питания и питьевой режим в период тренировки. Отдых, сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы для закаливания. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в Самбо и меры их предотвращения. Медицинское освидетельствование борца. Правила соревнований, принципы безопасного падения, тактика ведения схватки, правила поведения в экстремальной ситуации.

Общая физическая подготовка

Совершенствование страховки и само страховки, развитие физических и психологических качеств. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, туловища (стоя сидя лежа). Приседания, наклоны, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами. Силовые упражнения: со штангой, круговая подкачка. Упражнения вдвоем и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на расслабление мышц. Игра в футбол.

Специальная подготовка

Специальные подготовительные упражнения с партнером и без партнера, кувырки со страховкой, падения. Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения для ловкости, силы, быстроты, на расслабление. Простейшие виды борьбы стоя и лежа с ограничением сопротивления. Страховка и само страховка. Различные виды падений, способы само страховки и страховки партнером. Имитация приемов без партнера. Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук и ног, броски с падением). Способы подготовки к приемам: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления. Совершенствование бросков вперед, способы защит от бросков. В борьбе лежа: выполнение переворачиваний, удержаний и болевых

приемов на руку и на ногу без сопротивления соперника и с полусопротивлением, способы защит от приемов борьбы лежа.

Тактические действия: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, захвата, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий, нападение, защита, и контрнападение. Сочетание ударной техники с бросковой и наоборот.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА.

№ 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.	12
5.	Совершенствование кувырков назад и вперед через плечо с самостраховкой.	2
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	1
9.	Всего	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практические	
				в помещении	на местности
1.	Техника безопасности на уроках самбо, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.	2	2	-	-
2.	Краткий обзор истории развития самбо	0,5	0,5	-	-

3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5	0,5	-	-
4.	Общая физическая подготовка	10	-	10	-
5.	Специальная физическая подготовка	5	-	3	2
6.	Совершенствование навыков страховки и самостраховки	2	-	2	-
7.	Обучение технике и тактике самбо, приемам борьбы стоя и лежа	10	-	10	-
8.	Совершенствование бросков вперед.	2	-	2	-
9.	Контрольные испытания	2	-	1	1
	Итого:	34	3	28	3

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

	Тема занятий	Кол-во часов
1	Вводный урок. Т.Б. в спортивном зале и правила поведения. Профилактика травматизма. Подвижные игры.	1
2	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО. Изучение самостраховки.	1
3	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости.	1
4	Врачебный контроль. Значение медицинского осмотра. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Самостраховка.	1
5	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Критерии самоконтроля, подсчёт пульса. ОФП. Обучение удержаний в партере. Самостраховка.	1
6	Силовые упражнения ОФП. Простейшие формы борьбы.	1
7	ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. Самостраховка.	1
8	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1
9	ОФП. Совершенствование кувырка вперёд с самостраховкой.	1
10	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1
11	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.	1
12	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений.	1
13	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1
14	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений. Самостраховка.	1
15	Специальная подготовка. Техника самбо. Подготовка к броскам.	1

16	Упражнения для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса. Боевой раздел самбо.	1
17	Специальная подготовка. Техника самбо. Дистанции.	1
18	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски.	1
19	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере.	1
20	Специальная подготовка. Техника самбо. Переворачивания в партере на удержание.	1
21	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски	1
22	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1
23	Совершенствование бросков вперёд. Партер: удержания и болевые.	1
24	Совершенствование бросков назад. ОФП.	1
25	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	1
26	Специальная подготовка. Техника самбо. Броски. ОФП. Партер.	1
27	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби.	1
28	ОФП. Боевой раздел самбо.	1
29	Технико-тактическая подготовка. Броски вперёд. Подвижные игры.	1
30	Технико-тактическая подготовка. Броски назад. Подвижные игры.	1
31	Технико-тактическая подготовка. Подсечки в движении. Боевой раздел самбо.	1
32	Технико-тактическая подготовка. Освобождение от захватов. Подвижные игры.	1
33	Технико-тактическая подготовка. Выведение из равновесия. Броски с захватом рук и ног.	1
34	Контрольные испытания	1
	Всего часов:	34

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации дополнительной образовательной программы
"Самбо" ИСПОЛЬЗУЕТСЯ: - спортивный зал;

- оборудование (борцовский ковер, маты)

- спортивный инвентарь (утяжеленные мячи, турник, брусья, прыгалки и т.д.)

Литература

1. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: «Просвещение», 2021 г.
2. Тараненко В.Н. Спортивное самбо для начинающих. Москва. 2021
3. Крупник Е.Я. "БОЕВЫЕ СЛОНЫ" или игровой способ изучения приемов самозащиты. Москва, 2012 г.
4. Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС 2020.
5. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов. [Текст]/ В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: «Просвещение», 2021г.
6. Табаков С.Е., Елисеев С.Е., Конаков А.В., М. Советский спорт, 2019 Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.