

ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН, СТАНИЦА БЕРЕЗАНСКАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
ИМЕНИ СЕМЕНА ВАСИЛЬЕВИЧА ДУБИНСКОГО
СТАНИЦЫ БЕРЕЗАНСКОЙ

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2022г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор МАОУ СОШ №3
_____ А.А. Андреев
30 августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«САМБО»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (5 класс): 34 ч. (1 час в неделю)

Возрастная категория: 11-12 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Автор-составитель:
учитель физической культуры
Дубовой Николай Витальевич

ст. Березанская 2022г

Пояснительная записка

Общеобразовательная, общеразвивающая программа "Спортивные игры" (самбо) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Цель образовательной программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо

Задачи

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Условия реализации программы

Сроки реализации

Программа ориентирована на детей от 11 до 12 лет без специальной подготовки.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

1 часв неделю на (34 часа в год)

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое
- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование
- сдача контрольных нормативов

Учебно-тематический план

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	1	
2	Простейшие акробатические элементы		3
3	Техника самостраховки	1	6
4	Техника борьбы в стойке	1	3
5	Техника борьбы лёжа	1	3
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов		4
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты		10
8	Итоговое занятие	1	
	Итого:	5	29
	Всего часов	34 часа	

Содержание

1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Итоговое занятие

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги на ширине плеч", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

-Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

-Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

-Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

-Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

-Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".

-Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

ОФП

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

-Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

-Стойки

- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

-Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

КАЛЕНДАРНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Но- мер уро ка	Содержание занятий	Кол- во часов	Дата проведения				Оборудование	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия
			план	факт				
Вводное занятие (1ч)								
1.	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ .Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травм». Строевые упражнения. Упражнения разминки в движении.	1					Гимнастические маты и скамейки	Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
Простейшие акробатические элементы (3 ч)								
2.	Страховка. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(мал), из вися лёжа(дев). Упражнения на гимнастической скамейке.	1					Гимнастические маты и скамейки	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
3.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	1					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Уметь выполнять технику акробатических элементов. Анализируют технику выполнения упражнений сверстниками, выявляют ошибки и помогают в их исправлении
4.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. (борцовский мост)	1					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Описывать технику упражнения «борцовский мост». Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
Техника самостраховки (7ч)								
5.	Техника самостраховки. Падение вперёд.	2					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Описывать технику выполнения самостраховки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику

								безопасности.
6.	Техника самостраховки. Падение назад.	2					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Описывают технику самостраховки, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7.	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей.
8.	Падение на спину и на бок, кувыркком вперед, держась за руку партнёра.	1					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.
9.	Перекат через плечо.	1					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Описывают технику выполнения переката, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Техника борьбы в стойке (4 ч)								
10.	Техника борьбы в стойке.	1					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Описывать технику выполнения борьбы в стойке, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.
11.	Захваты	1					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
12.	Выведение из равновесия.	1					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Применяют разученные упражнения для выведения из равновесия. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
13.	Передвижения.	1					Скакалки, Гимнастические	Моделируют технику передвижений, действий и приемов, варьируют ее в

							маты и скамейки	зависимости от ситуаций и условий.
Техника борьбы лёжа (4ч)								
14.	Техника борьбы лёжа	1					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Описывают технику борьбы лежа и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
15.	Перевороты.	1					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Характеризуют технику и тактику выполнения переворотов
16.	Перевороты. Удержания	1					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Моделируют технику освоенных переворотов и удержаний, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности
17.	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	1					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Характеризуют технику и тактику выполнения болевых приемов. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы приемов.
Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов (4ч)								
18.	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.	1					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Моделируют технику освоенных захватов т обхватов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.
19.	Освобождение от захватов за руки, за одежду.	1					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
20.	Освобождение от захватов за руки, за одежду.	1					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе

							освоения.	
21.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	1					Скакалки, Гимнастические маты и скамейки	Описывают технику выполнения обхватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Подвижные и спортивные игры, эстафеты (10ч)								
22.	Баскетбол	2					Фишки, свисток	Двусторонняя спортивная игра Баскетбол
23.	Волейбол	2					Волейбольный мяч, сетка	Двусторонняя спортивная игра Волейбол
24.	Футбол	2					Футбольный мяч	Двусторонняя спортивная игра Футбол
25.	Эстафеты с предметами и без	2					Гимнастические маты, секундомер, скамейки, мячи волейбольные, скакалки, фишки	Эстафеты на развитие координации, командного взаимодействия.
26.	Подвижные игры	2					Гимнастические маты, секундомер, скамейки, мячи волейбольные, скакалки, фишки	Подвижные игры на развитие ловкости, выносливости, координации на площадке
Итоговое занятие (1ч)								
27.	Подведение итогов	1						Подводим итоги обучения, поощрение активных учеников
	Итого:	34						

Материально-техническое обеспечение.

- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты
- резиновые и набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели
- растяжки с волейбольными мячами.