

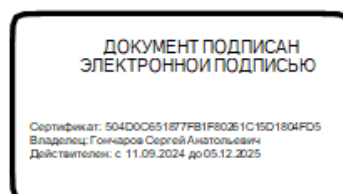
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя России Николая Васильевича Ростовского города Лабинска муниципального образования Лабинский район.

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 31 августа 2023 года протокол № 1

Председатель _____ Гончаров С.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Самбо»

Направление: спортивно-оздоровительное

Сроки реализации программы основное общее образование, 10-11 класс

Возраст обучающихся 15-17 лет

Количество часов 68 (34 часа в год)

Автор-составитель: Прудской Сергей Леонидович

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897) и на основе примерной программы внеурочной деятельности «Самбо в школу», основной образовательной программы основного общего образования МОБУ СОШ № 1 им. Героя России Н.В.Ростовского города Лабинска Лабинского района, утвержденной педагогическим советом (с изменениями, протокол от 31 августа 2023 года № 1)

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. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование, под ред. В.А.Горского 6. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор под ред. Д.В. Григорьева, П.В. Степанова 7. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»; 8. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ту «Об организации внеурочной деятельности в образовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам»; 9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» 10. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/ 173-ТУ «О внеурочной деятельности» (с приложением). 10.План внеурочной деятельности школы на 2023-2024 учебный год. 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, 3 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 занятия в учебном плане

В учебном плане на изучение занятий отводится по 1 ч в неделю, всего — 34 ч ежегодно. Программа курса составлена на 2 года, с 10- по 11 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 спортивнооздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных у 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). учебных действий (УУД):

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 здоровья.

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо; - историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо; - принципы оздоровление организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения учащийся 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

1-й год обучения

Основы знаний

Основы техники и тактики в самбо. Значение техники и тактики в достижении победы над противником. Основные положения в борьбе (стоя, лежа). Приемы борьбы стоя (броски). Приемы борьбы лежа (переворачивания, удержания, болевые приемы). Основные захваты (за куртку, руки, ноги, шею, туловище). Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук и ног).

Общая физическая подготовка

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

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 самостраховка. Различные виды падений, способы самостраховки и страховки партнером. Имитация приемов без партнера. 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 8 соперника и с полусопротивлением, способы защит от приемов борьбы лежа

2-й год обучения

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 самостраховки, 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 самостраховка. Различные виды падений, способы самостраховки 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.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ.

Основным видом деятельности по программе является спортивно-оздоровительная деятельность. Формы занятий: секция, беседы о ЗОЖ, участие в спортивных соревнованиях. Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня. Занятия проводятся в спортивном зале.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

КУРСА.

10 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество			
		часов			
		Всего	Теори я	Практические	
				в помещении	на местности
1	Техника безопасности на уроках самбо, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.	1	1	-	-
2	Краткий обзор истории развития самбо	1	1	-	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на	1	1	-	-

	организм				
4	Общая физическая подготовка	11	-	6	5
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	Интегральная подготовка	1	-	1	-
9	Контрольные испытания	2	-	1	1
	Итого:	34	3	23	8

11 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество			
		часов			
		Всего	Теория	Практические	
				в помещении	на местности
1	Введение	2	2	-	-
2	Здоровье и безопасность	1	1	-	-
3	Теоретическая подготовка	1	1	-	-
4	Акробатика	2		2	-
5	Общая физическая подготовка	10		6	4
6	Спортивные игры и эстафеты.	4		2	2
	Техническая подготовка	8		8	
	Тактическая подготовка	5		5	
7	Итоговое занятие	1		1	-
	Итого:	34	4	24	6

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10кл.

№	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: стойек, захватов, передвижений	1
13	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра	1
14	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойек, 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	1

	партере на удержание	
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
25	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.	
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	Итоговое занятие.	1
	Всего часов:	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11кл.

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Планирование деятельности на год.	1
2	Вводный инструктаж по ТБ.	1
3	Спорт и здоровый образ жизни	1
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
5	Совершенствование кувырков вперед, назад, через плечо.	1
6	Кувырки	1
7	Бег на короткие дистанций.	1
8	Бег на средние дистанций.	1
9	Бег на длинные дистанций.	1
10	Прыжки в длину с места и разбега.	1
11	Силовые упражнения для рук.	1

12	Силовые упражнения для ног.	1
13	Упражнения для верхнего плечевого пояса.	1
14	Упражнения на гимнастических снарядах.	1
15	Упражнения с тяжестями.	1
16	Выполнение упражнений на гибкость.	1
17	Двухсторонняя игра в волейбол.	1
18	Двухсторонняя игра в баскетбол.	1
19	Двухсторонняя игра в футбол.	1
20	Эстафеты с предметами и беговые.	1
21	Совершенствование техники самостраховки.	1
22	Совершенствование техники страховки соперника.	1
23	Совершенствование удержания с боку.	1
24	Совершенствование удержания поперёк.	1
25	Совершенствование удержания сверху	1
25	Совершенствование подсечек.	1
27	Совершенствование стояк, передвижения и захватов.	1
28	Совершенствование приемов в борьбе в партере.	1
29	Виды тактического ведения схватки.	1
30	Отработка тактических приемов.	1
31	Тактическая подготовка бросков вперёд.	1
32	Тактическая подготовка бросков назад.	1
33	Демонстрация полученных навыков	1
34	Итоговое занятие.	1
	Всего часов:	34