

**Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Средняя общеобразовательная школа №198 г. Северск**

«Утверждено»

Приказ №454 -од
от «29 » августа 2024 г.

Программа внеурочной деятельности

«Мир Самбо»

(для 5-8 класса)

Направление внеурочной деятельности:

Внеурочная деятельность по учебным предметам образовательной программы

2024-2025 учебный год

Содержание.

№ раздела	Название раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка.	2
2.	Содержание учебного предмета.	2
3.	Планируемые результаты освоения учебного предмета.	5
4.	Деятельность учителя с учетом программы воспитания	6
5.	Тематическое планирование с указанием учебных часов, отводимых на освоение каждой темы.	7
6.	Цифровые электронные (образовательные) ресурсы.	9
7.	Список литературы.	9

1.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.

2.Содержание программы

В учебном плане на изучение курса отводится по 2 ч в неделю, всего —68 ч.

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

6.1. Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

6.2. Приемы страховки и самостраховки.

Обучение **самостраховки при падении на спину** начинается с изучения конечного положения, которое должен знать борец при падении. Для этого нужно лечь на спину, поджать ноги к груди и захватить голени руками; не отпуская ног, сделать несколько перекатов вперед и назад по спине. Затем при выполнении переката назад по спине следует сделать хлопок руками по коврику.

После этого переходят к изучению падения из положения полного приседа. Из этого положения, вытянув вперед руки и прижав подбородок к груди, надо плавно падать перекатом на спину, руками сделать хлопок по коврику. Ноги при падении должны быть прижаты к груди. При этом затылок не касается коврика, хлопок делается ладонями, руки располагаются под углом 45° к туловищу.

Изучение **самостраховки при падении на бок** начинается с освоения занимающимися конечного положения (группировки), в которое они должны приходить при завершении броска. Когда группировка изучена, необходимо научиться

быстро приходите в положение группировки из положения лежа. Занимающиеся делают хлопок одной рукой по ковру и подтягивают ноги к груди. При этом ногу, одноименную руке, делающей хлопок, следует, согнув, положить около руки, другую ногу поставить примерно на уровне середины голени лежащей ноги..

Самостраховка: падение вперед с опорой на руки. Последовательность упражнений. 1. В упоре лежа сгибать и разгибать руки. 2. Из положения на коленях, руки назад, падение вперед прогнувшись с опорой на руки.

Самостраховка при падении на бок кувырком вперед через плечо. Встать на колено. Одноименную руку повернуть ладонью вниз и расположить под ногой. Выполняя переворот через одноименное плечо, принять конечное положение страховки при падении на бок.

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

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.

К концу обучения учащийся будет знать:

К концу обучения ребенок будет уметь:

3. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

- 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.
- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.

- контролировать состояние своего здоровья
- 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.

4. Деятельность учителя в соответствии с программой воспитания

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности, обучение работы в творческих группах;
- Формирование представления об особенностях курса «Школьные спортивные игры 5-6 класс».
- Формирование и закрепление понимания гражданского единства, причастности к культурным и языковым традициям РФ;
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимися примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов и упражнений для чтения и изучения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, в творческих подгруппах;
- Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся, дидактического материала, дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности учащегося (учебной, научно-познавательной, игровой, трудовой, и т.д.)
- Строительство воспитательной деятельности с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей и в соответствии с культурными и языковыми традициями и нормами нашего общества.

5. Тематическое планирование

№ п/п	Тема курса внеурочной деятельности	Кол-во часов	Форма занятий	Виды деятельности
1.	Вводный урок. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	1	тематические учебные занятия (основы знаний спортивных игр);	принцип научности (курс основывается на научных достижениях, исторических фактах);
2.	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО.	9	тематические учебные занятия (основы знаний спортивных игр);	принцип научности (курс основывается на научных достижениях, исторических фактах);
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	тематические учебные занятия (основы знаний спортивных игр);	принцип научности (курс основывается на научных достижениях, исторических фактах);
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	20	обобщающие занятия (состязательные мероприятия: соревнования, эстафеты);	принцип наглядности (использование наглядных пособий, технических средств обучения, делающих учебно-воспитательный процесс более эффективным).
5.	Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой.	8	обобщающие занятия (состязательные мероприятия: соревнования, эстафеты);	принцип наглядности (использование наглядных пособий, технических средств обучения, делающих учебно-воспитательный процесс более эффективным).
6.	Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт – кувырок» через партнёра.	16	обобщающие занятия (состязательные мероприятия: соревнования, эстафеты);	принцип наглядности (использование наглядных пособий, технических средств обучения, делающих учебно-воспитательный процесс более эффективным).
7.	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.	12	занятия (игры на свежем воздухе, на спортивной площадке).	принцип динамичности и индивидуализации (предполагает максимальный учет характеристических

				особенностей каждого обучающегося и постепенного увеличения нагрузки).
8.	Контрольные испытания	1	состязательные мероприятия: соревнования, эстафеты	принцип результативности (что должен знать и уметь каждый ребенок в ходе реализации программы).
9.	Всего	68		

6. Цифровые электронные (образовательные) ресурсы

sambo-ms.chat.ru (Интерактивный справочник-энциклопедия «САМБО»)

7. Список литературы

Е. М. Чумаков "100 уроков борьбы самбо". Л.Б. Турин "Самбо" учебно-наглядное пособие. Д. Рудман "Техника борьбы лежа. Защита". И. П. Колодников "Борьба САМБО". Е. М. Чумаков "Тактика борьбы самбиста".