

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №19
муниципального образования Усть-Лабинский район
имени Героя Советского Союза В.П. Стрельникова

352330, Россия, Краснодарский край, ст. Ладожская, ул. Ленина, 15,
е-mail: school9@uslab.kubannet.ru, тел/факс: (86135) 7-05-83

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2021 г. протокол № 1
Председатель педсовета
_____ А.В.Анушян

Дополнительная общеобразовательная программа «Самбо»

Тип программы – комплексная

Наименование – «Самбо»

Срок реализации – 3 года

Возраст обучающихся – 7-17 лет

Учитель – Мамайсур Н.Н.

Количество часов 204

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, на основе учебного предмета «Физическая культура и дополнительное образование для детей по борьбе самбо 1-11 классы» Шевченко Р.А.

1. Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. К ним относятся:

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в Российской Федерации, своего города;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам в реальных жизненных ситуациях.

Метапредметными результатами освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность выполняемых действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

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.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в процессе занятия и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

Предметные результаты:

1. Теоретическая подготовка:

- знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы);
- владеть специальной терминологией;
- знать тактику, правила борьбы самбо;
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо;

2. Практическая подготовка:

- применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбо»,
- выполнять технические приемы индивидуально и в группах,
- уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником),
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

2.Содержание учебного предмета

1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники борьбы самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Ожидаемые результаты

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

Формы подведения итогов программы

Программой предусмотрены следующие формы контроля:

- *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- *итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного, занятия, экзамена, соревнования.

Результаты фиксируются в журналах.

2-й год обучения

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- совершенствовать навыки естественных и специальных видов движений при обучении борьбе самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.
- подготовить выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
- ознакомить с историей спорта и борьбы самбо.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности при участии в соревнованиях по борьбе самбо.

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- технику выполнения бросков, захватов;
- основные правила проведения соревнований по самбо.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне
- контролировать текущее состояние своего здоровья;
- выполнять основные приёмы борьбы самбо;
- применять приёмы страховки и само страховки;
- частично выполнять судейские функции на соревнованиях.

Формы подведения итогов программы

Программой предусмотрены следующие формы контроля:

- *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;

· *итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного, занятия, экзамена, соревнования.

Результаты фиксируются в журналах.

3-й год обучения

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- совершенствовать навыки естественных и специальных видов движений при обучении борьбе самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.
- подготовить выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
- ознакомить с историей спорта и борьбы самбо.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности при участии в соревнованиях по борьбе самбо.

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- технику выполнения бросков, захватов;
- основные правила проведения соревнований по самбо.

К концу обучения ребенок будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне
- контролировать текущее состояние своего здоровья;
- выполнять основные приёмы борьбы самбо;
- применять приёмы страховки и самостраховки;
- выполнять судейские функции на соревнованиях.

Формы подведения итогов программы

Программой предусмотрены следующие формы контроля:

- *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- *итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного, занятия, экзамена, соревнования.

Результаты фиксируются в журналах.

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.). Общеподготовительные упражнения для 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 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

3. Тематическое планирование

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура как область знаний	6	6	-	
2	Теоретические и практические основы самбо.	6	3	3	
3	Специальные подготовительные упражнения.	6	2	4	
4	Страховка и самостраховка.	12	2	10	
5	Техника борьбы самбо.	38	8	30	
Итого:		68	21	47	

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Беседа о патриотизме.	2	-	2	
2	Техника страховки, самостраховки, элементы акробатики	14	14		
3	Технико-тактическая подготовка	14	14		
4	Борьба лёжа	14	14		
5	Борьба в стойке	14	14		
6	Изучение правил проведения соревнований по самбо	2	2		
7	Освобождение от удушений	2	2		
8	Защита от захватов и обхватов	2	2		
9	Спортивно-развивающие игры	4	4		
10	Участие в соревновательных спаррингах ("день борьбы")	2	2		
11	Итоговое занятие	2	2		
Итого:		68	66	2	

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование раздела	Количество часов	Формы контроля
---	----------------------	------------------	----------------

		Всего	Практика	Теория	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Беседа о патриотизме.	2	-	2	
2	Техника страховки, само страховки, элементы акробатики	14	14		
3	Технико-тактическая подготовка	14	14		
4	Борьба лёжа	14	14		
5	Борьба в стойке	14	14		
6	Изучение правил проведения соревнований по самбо	1	1		
7	Освобождение от удушений	2	2		
8	Защита от захватов и обхватов	2	2		
9	Спортивно-развивающие игры	4	4		
10	Участие в соревновательных спаррингах ("день борьбы")	2	2		
11	Участие в соревнованиях по самбо	2	2		
12	Итоговое занятие	1	1		
Итого:		68	66	2	

Контрольные нормативы:

Контрольные упражнения	Оценки		
	«5»	«4»	«3»
Варианты само страховки	Мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний)	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей:

физической культуры, ОБЖ,
от «27» августа 2021 г. № 1

_____ В.В. Хабилевский

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

_____ Е.А. Крючина
« 27 » августа 2021 г.