Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Георгиевская средняя общеобразовательная школа»

# 

**Рабочая программа**

по внеурочной деятельности

**«Азбука САМБО»**

Направленность программы: физкультурно- спортивная

Уровень программы: общеобразовательный

Возраст обучающихся: 6-11

Срок реализации программы: 4 года

Автор:

Учитель физической культуры

Церех Денис Викторович

с. Георгиевка

2024г.

**Под общей редакцией:**

**Вадбольской Л.Л.** – заведующая кафедрой физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности ГБОУ ДПО ИРО Краснодарского края

**Авторы-составители:**

**Головко Елена Николаевна** - заслуженный учитель Кубани, кандидат педагогических наук, член рабочей группы координационного совета НАУФК по программно-методическому обеспечению и внедрению инновационных технологий, учитель физической культуры высшей квалификационной категории МАОУ СОШ № 11 имени Шевченко г. Тимашевск

**Карл Любовь Ивановна** - тьютер по физической культуре в рамках реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу», учитель высшей квалификационной категории МБОУ СОШ № 16 имени И.П. Фёдорова Гулькевичский район

сов образовательных организаций)

**Рецензенты:**

**Вольнова Н.Я. –** заслуженный учитель Кубани, Мастер спорта СССР,директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимпиец» имени Героя Советского Союза И.В. Колованова» муниципального образования Каневской район

**Горшков А.Н.–** Мастер спорта международного класса по самбо, призер Кубка мира и Чемпионата Азии, инструктор по спорту выполняющий Всероссийский проект «Самбо в школу» муниципального автономного учреждения спортивной школы муниципального образования Тимашевский район, координатор проекта «Самбо в школу» в Тимашевском районе

**Ломакина Е.В. -** Мастер спорта Росси по самбо, действующая Чемпионка России по самбо, призер Кубка мира, руководитель инновационного проекта в Ассоциации «Студенческая спортивная лига самбо»

**Осик В.И. -** кандидат медицинских наук, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, доцент кафедры физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности ГБОУ ДПО ИРО Краснодарского края

# СОДЕРЖАНИЕ

**Стр.**

**Пояснительная записка 4**

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности 9 «Азбука самбо»**

Личностные результаты **9**

Метапредметные результаты **13**

Предметные результаты **17**

1. **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием 19 форм организации и видов деятельности**
2. **Тематическое планирование 24**
   1. класс **24**
   2. класс **25**
   3. класс**26**
   4. класс**27**

**Краткий словарь терминов вида спорта самбо 29**

**Перечень необходимого материального обеспечения программы 33**

**Список литературы 35**

**Электронные ресурсы 36**

**Приложение 1** Специализированные подвижные игры в подготовке юных самбистов **38**

Игры в касания **39**

Игры в захваты **42**

Игры в дебюты **45**

Игры-упражнения с элементами единоборств **47**

**Приложение 2**

Историческая справка развития вида спорта самбо **49**

**Приложение 3**

Викторина «Знатоки самбо» **54**

**Приложение 4**

Тест 1 **58**

Тест 2**60**

Тест 3**62**

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Азбука самбо» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и в соответствии с рекомендациями по формированию учебных планов образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2022-2023 учебный год и формированию планов внеурочной деятельности образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2022-2023 учебный ( письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18.07.2022 г. № 47-01-13-12008/22 «О формировании

учебных планов и планов внеурочной деятельности для

.общеобразовательных организаций на 2024-2026 учебный год»).

Цель программы - формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо» проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьясбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

Рабочая программа рассчитана на 136 часов на четыре года обучения по 1 часу в неделю: в 1 классе — 34 часа, во 2 классе — 34 часа, в 3 классе— 34 часа, в 4 классе— 34 часа.

В настоящее время обновление содержания внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта «Самбо» (самозащита без оружия).

Вид спорта «Самбо» - это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.).

Самбо - «самооборона без оружия» - это вид спортивного единоборства, которое представляет собой систему самообороны. В отличие от других видов самообороны, арсенал приемов самбо включает только самые доступные и эффективные из них, которые реально применить на практике в критической ситуации. Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан.

Занятия видом спорта самбо в школе помогут развить у детей потребность в физических движениях, в здоровой гигиене тела и духа; научить их не болеть; выработать правильную осанку, основу физического здоровья; развить потребность трудиться, потребность в доброте и силе, дисциплине и ответственности; приобрести правильные привычки здорового образа жизни, которые позволят ему быть в прекрасной физической форме; позволят испытать радость победы над собой, над соперником. Все это помогает ребенку освободиться от страха, робости, неуверенности, застенчивости и других комплексов, полнее раскрыться в этой жизни.

Самбо – это маленькая модель жизни, и от того, что добьется ребенок в школе на занятиях самбо, зависит, чего он добьется во взрослой жизни. Самбо может помочь каждому ребенку изучить себя, понять себя, свои сильные и слабые стороны, помочь реализовать себя, помочь обрести моральный и физический стержень, научить ребенка ставить цель и добиваться ее – это все через борьбу самбо.

Внеурочная деятельность обучающихся при прохождении курса «Азбука самбо» предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебных занятиях беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, соревнования, социально-моделирующие игры, квесты, фестивали, создание проектов.

Данная программа дает возможность всем обучающимся без какой-либо предварительной подготовки, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и самостраховки, базовым приемам борьбы самбо.

Теоретические материалы, задания кейсового и практико ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

***Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения***

Основная задача с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя в рамках внеурочной деятельности состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на внеурочных занятиях данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения оздоровительной направленности (скандинавская ходьба).

**1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

# «Азбука самбо»

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

***Личностные результаты***

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности спортивнооздоровительной направленности «Азбука самбо».

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здоровогообраза жизни, созданию положительного отношения к виду спорта «Самбо», умения использовать ценности здоровьесбережения и умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо» для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья, способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

**Гражданско - патриотическое воспитание:**

* ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по виду спорта «Самбо» на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.
* представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
* готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Духовно – нравственное воспитание:**

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий; владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам;
* знание и выполнение правил поведения в процессе занятий физическими упражнениями, вовремя физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий, подвижных и спортивных игр и соревнований;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* стремление избегать плохих поступков, не капризничать, не быть упрямым, умение признаться в плохом поступке и проанализировать его **Эстетическое воспитание:**
* умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных вид формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
* стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* формирование чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с различными видами спорта

**Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

* осознание ценности своего здоровья для себя, общества,

государства;

* ов двигательной
* ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий как важных жизнеобеспечивающих умений;
* установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
* формирование знаний по истории российского и мирового спорта, уважения к спортсменам;
* владение базовыми навыками сохранения собственного здоровья, использования здороьесберегающих технологий в процессе обучения и во внеурочное время;
* формирование начальных представлений о культуре здорового образа жизни

**Трудовое воспитание:**

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и

оборудование, спортивную форму, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

* умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных заданий;
* формирование первоначальных навыков коллективной работы в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;  ознакомление с многообразием профессий индустрии спорта **Экологическое воспитание:**
* экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в

жизнеобеспечивающих двигательных действиях;

* ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
* понимание взаимосвязи здоровья человека и экологической культуры;
* формирование экологически грамотного поведения в природе во время туристических походов, физкультурно-оздоровительных и спортивномассовых мероприятий на открытых спортивных площадках;
* умение вести экологически грамотный образ жизни на спортивных площадках (выбрасывать мусор в специально отведенные места, экономно использовать воду, электроэнергию, оберегать и сохранять высаженные растения)

**Ценности научного познания:**

* знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
* познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
* познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
* интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы в рамках внеурочной деятельности отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

* ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
* выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
* моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
* устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
* классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному
* воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
* приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий, страховки и самостраховки при выполнении упражнений;
* самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
* формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
* овладевать базовыми предметными и межпредметными

понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

* использовать информацию, полученную посредством

наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта «Самбо»;

* использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

* вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
* описывать влияние физической культуры на здоровье и

эмоциональное благополучие человека;

* строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
* организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
* проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
* продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

* оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
* контролировать состояние организма на занятиях внеурочной деятельности и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
* предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
* проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
* осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

***Предметные результаты***

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Азбука самбо».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных направленных на формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо», осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

***Предметные результаты отражают:***

* воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
* формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
* овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
* формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
* **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**
* **Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста**
* Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежды на занятиях по самбо.
* Правила безопасности на борцовском ковре.
* **Раздел 2. Полезная и здоровая еда**
* Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.
* **Раздел 3. Ты и другие люди**
* Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.
* **Раздел 4. Движение —это жизнь**
* Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем
* Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
* Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.
* **Специально-подготовительные упражнения самбо**.
* Стойка на лопатках
* Вставание на гимнастический мост
* Вставание на борцовский мост
* Кувырок вперед в группировке
* Кувырок назад в группировке
* Кувырок вперед через плечо с самостраховкой
* Кувырок вперед с самостраховкой
* Кувырок назад с самостраховкой
* Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях

Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках

Перекат на спину с самостраховкой

Самостраховка при падении вперед на руки

Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях

Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках

Падение с самостраховкой на бок через руку партнера

«Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера

* **Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств:** «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые»,
* «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.
* ***Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:***  Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты
* **Раздел 5. Не только школа**
* Школы бывают разные. Сила ума.
* Самбо – наука об обороне, а не нападении.
* Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».
* Проектная работа «Самбо родного края»
* Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.
* Упражнения оздоровительной направленности, специально подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры-задания и подвижные игры.

# 1 – 4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма организации** | | | **Содержание курса** | | | | **Вид деятельности** | | |
| **Разд ел 1. Азбука здоровья юного самбиста 8 часов** | | | | | | | | | |
| Беседа, игровые занятия, арттехнологии. | | | Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре. | | | | Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов | | |
| **Раздел 2. Полезная и здоровая еда – 8 ч асов** | | | | | | | | | |
| Беседа, игровые занятия | | | Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста. | | | | Кейс  Проект Создание тематических буклетов | | |
| **Раздел 3. Ты и другие люди – 8 часо в** | | | | | | | | | |
| Беседа, игровые занятия лабораторноисследовательск ие мероприятия, решение | | | Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество. | | | | Кейс  Проект Создание тематических буклетов | | |
| ситуативных задач, оценка результатов подготовки. | | |  | | | |  | | |
| **Раздел 4. Движение —это жизнь - 88 ча сов** | | | | | | | | | |
| Практические занятия, замеры собственной физической подготовленност и, оценка результатов подготовки. | | Упражнения на развитие дыхательн ой и сердечно-сосудистой систем  Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.  Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; предметами  ***Специально-подготовительные упражнения самбо.*** *Стойка на лопатках*  *Вставание на гимнастический мост*  *Вставание на борцовский мост*  *Кувырок вперед в группировке*  *Кувырок назад в группировке Кувырок вперед через плечо с самостраховкой*  *Кувырок вперед с самостраховкой*  *Кувырок назад с самостраховкой Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях*  *Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках*  *Перекат на спину с самостраховкой Самостраховка при падении вперед на руки*  *Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях*  *Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках Падение с самостраховкой на бок через руку партнера находящегося в положении упора на коленях и руках*  *Перекат на спину с самостраховкой Самостраховка при падении вперед на руки*  *Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях*  *Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках Падение с самостраховкой на бок через руку партнера* | | | с | Практические занятия Дневник самонаблюдения | | |
|  | | *«Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера*  Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики»,  «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением»,  «Соревнование тачек», «Армрестлинг»,  «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»  *Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:*  *Игры в касания,*  *Игры в теснения,*  *Игры в дебюты,*  *Игры в блокирующие захваты,*  *Игры в атакующие захваты* | | | |  | | |
|  | | **Раздел 5. Не только школа -** **24 часа** | | | | | | |
| Практические занятия, исследовательск ие мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки | | Школы бывают разные. Сила ума. Самбо – наука об обороне, а не нападении.  Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!»  Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».  Проектная работа «Самбо родного края»  Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив  Самбо - художественное мастерство. | | | | Практические занятия Квест  Проект Создание презентаций | | |
|  | | **Итого 1-4 класс** | | | | **136 часов** | | |

**3. Тематическое планирование**

# 1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Наименование раздела, темы** | | **Количество часов** | | | | |
| **Теория** | | **Практика** | | |
|  | | **Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 2 часа** | | | | | | |
| **1** | | Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. | | **2** | |  | | |
|  | | **Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа** | | | | | | |
| **2** | | Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. | | **2** | |  | | |
|  | | **Раздел 3. Ты и другие люди- 2 час а** | | | | | | |
| **3** | | Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. | | **2** | |  | | |
|  | | **Раздел 4. Движение —это жизнь – 22 часа** | | | | | | |
| **4** | | Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем  Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.  Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами | |  | | **3** | | |
| Стойка на лопатках | |  | | **2** | | |
| Вставание на гимнастический мост | |  | | **2** | | |
| Вставание на борцовский мост | |  | | **2** | | |
| Кувырок вперед в группировке | |  | | **2** | | |
| Кувырок назад в группировке | |  | | **2** | | |
| Перекат на спину с самостраховкой | |  | | **2** | | |
| Кувырок вперед через плечо с самостраховкой | |  | | **2** | | |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками».  «Салки, ножки на весу» | |  | | **4** | | |
|  | | *Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:*  *Игры в касания,*  *Игры в теснения,*  *Игры в дебюты,*  *Игры в блокирующие захваты,*  *Игры в атакующие захваты* | |  | | **1** | | |
|  | | **Раздел 5. Не только школа – 6 часо в** | | | | | | |
| **5** | | Школы бывают разные. Самбо – наука об обороне, а не нападении. | | **1** | | **5** | | |
|  | | Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я-  Личность!»  Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». | |  | |  | |  |
|  | | **Итого** | | **7** | |  | | **27** |
| **Всего** | | | |  | | **34** | |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Наименование раздела, темы** | | | | **Количество часов** | | | | |
| **Теория** | | **Практика** | | |
|  | | **Раздел 1. Азбука здоровья юного самбист а** | | | | **- 2 часа** | | | | |
| **1** | | Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. | | | | **2** | |  | | |
|  | | **Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2** | | | | **часа** | | | | |
| **2** | | Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. | | | | **2** | |  | | |
|  | | **Раздел 3. Ты и другие люди - 2 час** | | | | **а** | | | | |
| **3** | | Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. | | | | **2** | |  | | |
|  | | **Раздел 2. Движение —это жизнь – 22** | | | | **часа** | | | | |
| **4** | | Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем  Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.  Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами | | | |  | | **3** | | |
| Кувырок вперед с самостраховкой | |  | |  | | **5** | | |
| Кувырок назад с самостраховкой | |  | |  | | **4** | | |
| Самостраховка при падении вперед на руки | |  | |  | | **3** | | |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование»,  «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната» | |  | |  | | **5** | | |
|  | | *Специализированные подвижные игры подготовке юных борцов:*  *Игры в касания,*  *Игры в теснения,*  *Игры в дебюты,*  *Игры в блокирующие захваты,*  *Игры в атакующие захваты* | | *в* | |  | | **2** | | |
|  | | **Раздел 5. Не только школа – 6 часов** | | | | | |  |  | |
| **5** | | Школы бывают разные. Самбо – наука об обороне, а не нападении.  Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я-  Личность!»  Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». | | | | **1** | |  | **5** | |
|  | | **Итого** | | | | **7** | |  | **27** | |
|  | | **Всего** | | | |  | |  |  | |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Наименование раздела, темы** | | **Количество часов** | | | | |
| **Теория** | | **Практика** | | |
|  | | **Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 2 часа** | | | | | | |
| **1** | | Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре. | | **2** | |  | | |
|  | | **Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа** | | | | | | |
| **2** | | Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста. | | **2** | |  | | |
|  | | **Раздел 3. Ты и другие люди- 2 час а** | | | | | | |
| **3** | | Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество. | | **2** | |  | | |
|  | | **Раздел 4. Движение —это жизнь – 22 часа** | | | | | | |
| **4** | | Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем  Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.  Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами | |  | | **3** | | |
| Кувырок вперед через плечо с самостраховкой | |  | | **3** | | |
| Кувырок назад с самостраховкой | |  | | **3** | | |
| Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях | |  | | **3** | | |
| Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях | |  | | **3** | | |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование | |  | | **4** | | |
|  | | тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах) | |  | |  | |  |
|  | | *Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:*  *Игры в касания,*  *Игры в теснения,*  *Игры в дебюты,*  *Игры в блокирующие захваты,*  *Игры в атакующие захваты* | |  | |  | | **3** |
|  | | **Раздел 5. Не только школа- 6 часо в** | |  | |  | |  |
| **5** | | Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я-  Личность!»  Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».  Проектная работа «Самбо родного края»  Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо.  Креатив Самбо - художественное мастерство. | | **1** | |  | | **5** |
|  | | **Итого** | | **7** | |  | | **27** |
|  | | **Всего** | |  | |  | |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | | **Наименование раздела, темы** | | **Количество часов** | | | | | |
| **Теория** | | | **Практика** | | |
|  | | **Раздел 1. Азбука здоровья юного самбист а - 2 часа** | | | | | | | |
| **1** | | Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре. | | **2** | | |  | | |
|  | | **Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа** | | | | | | | |
| **2** | | Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста. | | **2** | | |  | | |
|  | | **Раздел 3. Ты и другие люди- 2 час а** | | | | | | | |
| **3** | | Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество. | | **2** | | |  | | |
|  | | **Раздел 4. Движение —это жизнь – 22 часа** | | | | | | | |
|  | | Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем  Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.  Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами | |  | | | **3** | | |
|  | | Кувырок вперед через плечо с самостраховкой | |  | | | **2** | | |
|  | | Кувырок назад с самостраховкой | |  | |  |  | | **2** |
|  | | Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках | |  | |  |  | | **2** |
|  | | Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках | |  | |  |  | | **2** |
|  | | Падение с самостраховкой на бок через руку партнера | |  | |  |  | | **2** |
|  | | «Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера | |  | |  |  | | **3** |
|  | | Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» | |  | |  |  | | **2** |
|  | | *Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:*  *Игры в касания,*  *Игры в теснения,*  *Игры в дебюты,*  *Игры в блокирующие захваты,*  *Игры в атакующие захваты* | |  | |  |  | | **4** |
|  | | **Раздел 5. Не только школа – 6 часо в** | | | |  |  | |  |
| **5** | | Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я-  Личность!»  Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».  Проектная работа «Самбо родного края»  Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо.  Креатив Самбо - художественное мастерство. | |  | | **1** |  | | **5** |
|  | | **Итого** | | **7** | |  | **27** | |  |
|  | | **Всего** | |  | |  | **34** | |  |

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 80 с.

1. Гаткин, Е. Я. Букварь самбиста / Е. Я. Гаткин. – М.: Лист, 1997. – 176 с.: ил Гаткин, Е. Я. Самбо для начинающих / Е. Я. Гаткин. – М.: Астрель :

АСТ, 2007. – 224 с.: ил. – (Спорт).

1. Гулевич, Д. И. Борьба самбо: метод. пособие / Д. И. Гулевич, Г. Н.

Звягинцев. – 2-е изд.,испр. и доп. – М. : Воениздат, 1973. – 176 с.: ил.

1. Коротков И.И. Подвижные игры детей. [Текст] - М.: Знание, 1993. - 930 с.
2. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания. Учебнометодическое пособие /СПб.:ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. – 83с.
3. Маляренко А.Т., Ткаченко А.Н. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных самбистов (9-11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей //Физическое воспитание студентов. - 2007. - № 4. - С. 23-28.

8.Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 3. С. 11.

1. . Новик, С. Ю. Борьба самбо: учеб. пособие для студентов неспортивных специальностей, специализирующихся по борьбе самбо / С. Ю. Новик; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т информатики и радиоэлектроники. – Минск: БГУИР, 2000. – 96 с.: ил.– Библиогр.: с. 95.
2. Рудман, Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов / Д.

Рудман. – М.: Дет. лит.,2007. – 173 с.: ил.

1. Самбо: справочник / Е. М. Чумаков [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Совет. спорт,2006. – 208 с.
2. Самбо: правила соревнований / Всерос. федерация самбо; авт.-сост.:

С. В. Елисеев [и др.]. – М.: Совет. спорт, 2006. – 128 с.

1. Сто уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е. М. Чумакова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.: ил.
2. Харлампиев, А. А. Система самбо / А. А. Харлампиев. – М.: ФАИРПРЕСС, 2002. – 528 с.: ил. – Библиогр.: с. 515.
3. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков; под ред. С. Е.

Табакова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 400 с.: ил. – (Боевые искусства).

1. Эйгминас, П. А. Самбо: первые шаги / П. А. Эйгминас. – М.:

Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.: ил.

1. Пономарев, В. В. Игровая технология активизации учебнотренировочного процесса подготовки самбистов / В. В. Пономарев, В. Ф.

Костычаков // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 7 ***Электронные ресурсы:***

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] /

Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement / свободный.

1. История самбо [Электронный ресурс], http://sambo.ru/sambo/ - статья в интернете.
2. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа http://www.fizkulturavshkole.ru/ свободный.
3. Cпортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/ свободный.
4. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympictextbook/tou-25\_blok.pdf
5. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е.

Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/

1. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный

образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>

1. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс]

/ С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/