

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования , науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование город Краснодар

МБОУ СОШ №29

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ
№29

Еленский Д.А.
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ПЛАНЕТА САМБО»

Пояснительная записка.

Общая характеристика программы «Самбо».

Программа «Самбо» на уровне начального общего образования разработана с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надёжной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации программы «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения программы «Самбо» являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;
- формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;

- формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;
- популяризация самбо, как вида спорта и системы Самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, в частности самбо.

Место и роль программы «Самбо».

Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности.

Программа «Самбо» реализована в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (рекомендуемый объём в 3, 4 классах – по 35 часов).

Содержание программы «Самбо».

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.

Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Лёгкая атлетика: прыжки в длину с места, разбега, способом согнув ноги.

Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.

Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Основные способы тактической подготовки отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля «Самбо» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

- ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

- умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;

- умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;
умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;

- знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;

- знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;

- выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок;

- умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;

- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;

- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

- умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

- умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;

- участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знание о Самбо		
1.1	Знания о Самбо	3
Итого по разделу		3
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Виды физических упражнений, используемых на занятиях Самбо.	2
2.2	Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1
2.3	Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений.	1
Итого по разделу		4
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность.		
1.1	Занятия самбо как средство укрепления здоровья.	1
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность.		
2.1	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. (легкая атлетика)	4
2.2	Приёмы самостраховки	8
2.3	Технические действия самбо в положении стоя.	3
2.4	Технические действия самбо в положении лежа.	3
2.5	Основные способы тактической подготовки	2
Итого по разделу		20
Раздел 3. Прикладно-ориентированные занятия Самбо		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6
Итого по разделу		6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Знание о Самбо		
1.1	Общие сведения о самбо и их исторические особенности	3
Итого по разделу		3
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Виды физических упражнений, используемых на занятиях Самбо.	1
2.2	Самостоятельная физическая подготовка	1
2.3	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении.	2
Итого по разделу		4
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность.		
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1
1.2	Закаливание организма.	1
Итого по разделу		2
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность.		
2.1	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. (легкая атлетика)	4
2.2	Приёмы самообороны	8
2.3	Технические действия самбо в положении стоя.	3
2.4	Технические действия самбо в положении лежа.	3
2.5	Основные способы тактической подготовки	2
Итого по разделу		20
Раздел 3. Прикладно-ориентированные занятия Самбо		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6
Итого по разделу		6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35

Поурочное планирование 3 класс		
№ п/п	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. Знание о Самбо		
1	История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.	1
2	Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Основные сведения о правилах самбо.	1
3	Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
4	Виды физических упражнений, используемых на занятиях Самбо: сила, быстрота.	1
5	Виды физических упражнений, используемых на занятиях Самбо: выносливость, гибкость.	1
6	Дневник наблюдений по самбо.	1
7	Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений для самостоятельных занятий.	1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность		
8	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки	1
9	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность.		
10	ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения.	1
11	ОРУ. Бег с поворотами и изменением направлений	1
12	ОРУ. Сложно координированные прыжковые упражнения	1
13	ОРУ. Кросс до 1000 м. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1
14	ОРУ. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, при падении вперёд на руки.	1
15	ОРУ. Приёмы самостраховки: на бок перекатом, при падении вперёд на руки.	1
16	ОРУ. Приёмы самостраховки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.	1
17	ОРУ. Приёмы самостраховки. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.	1
18	ОРУ. Приёмы самостраховки. Упражнения для бросков: выведения из равновесия.	1
19	ОРУ. Приёмы самостраховки. Упражнения для бросков: броски захватом ноги (ног).	1
20	ОРУ. Приёмы самостраховки. Упражнения для бросков: броски через бедро, через спину.	1
21	ОРУ. Комплексы упражнений самостраховки. Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1

22	Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях,	1
23	Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра в упоре присев толчком и рывком,	1
24	Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на одном колене рывком, толчком.	1
25	Технические действия самбо в положении лежа. Удержания: сбоку.	1
26	Технические действия самбо в положении лежа. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку.	1
27	Технические действия самбо в положении лежа. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1
28	Основные способы тактической подготовки отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.	1
29	Основные способы тактической подготовки. Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.	1
Раздел 3. Прикладно-ориентированные занятия Самбо		
30	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Метание теннисного мяча в цель.	1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
35	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35

Поурочное планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. Знание о Самбо		
1	Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.	1
2	Основные сведения о правилах самбо. Словарь терминов и определений по самбо.	1
3	Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
4	Виды физических упражнений, используемых на занятиях Самбо: сила, быстрота.	1
5	Виды физических упражнений, используемых на занятиях Самбо: выносливость, гибкость.	1
6	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.	1
7	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении. Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.	1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность		
8	Комплексы упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1
9	Закаливание организма.	1
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность.		
10	ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения.	1
11	ОРУ. Бег с поворотами и изменением направлений	1
12	ОРУ. Сложно координированные прыжковые упражнения	1
13	ОРУ. Кросс до 1000 м. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1
14	ОРУ. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, при падении вперёд на руки.	1
15	ОРУ. Приёмы самостраховки: на бок перекатом, при падении вперёд на руки.	1
16	ОРУ. Приёмы самостраховки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.	1
17	ОРУ. Приёмы самостраховки. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.	1
18	ОРУ. Приёмы самостраховки. Упражнения для бросков: выведения из равновесия.	1
19	ОРУ. Приёмы самостраховки. Упражнения для бросков: броски захватом ноги (ног).	1
20	ОРУ. Приёмы самостраховки. Упражнения для бросков: броски через	1

	бедро, через спину.	
21	ОРУ. Комплексы упражнений самостраховки. Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1
22	Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях,	1
23	Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра в упоре присев толчком и рывком,	1
24	Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на одном колене рывком, толчком.	1
25	Технические действия самбо в положении лежа. Удержания: сбоку.	1
26	Технические действия самбо в положении лежа. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку.	1
27	Технические действия самбо в положении лежа. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1
28	Основные способы тактической подготовки отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.	1
29	Основные способы тактической подготовки. Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.	1
Раздел 3. Прикладно-ориентированные занятия Самбо		
30	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Метание теннисного мяча в цель.	1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
35	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35