

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ялтинская средняя школа-лицей № 9» муниципального образования
городской округ Ялта Республики Крым

Рассмотрена и принята
на заседании МО
Протокол № 5
от 28. 08.2023 г.
Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
от 28. 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом
от 31.08.2023 г. № 482

Директор
_____ Ю.Е. Соловей

_____ Сугак Е.Б,

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Самбо в школу»
для 1,3,4 классов

Количество учебных недель: 33 недели – 1-е классы;
34 недели - 3- и классы;
Количество часов: 34 недели - 4- е классы
всего 33 часов- 1-е классы;
всего 102 часа – 3-и классы;
всего 136 часа – 4-е классы;
в неделю 1 час- 1-е классы;
в неделю 3 часа- 3-и классы;
в неделю 4 часа- 4 –е классы.

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе: Примерной Региональной экспериментальной комплексной программы по физическому воспитанию (1-4кл.), утверждена учёным советом КРИППО, протокол № 5 от 04.09.2014г. Методических рекомендаций об особенностях преподавания физической культуры в общеобразовательных организациях Республики Крым в 2023/2024 учебном году; Программы воспитания МБОУ «ЯСШЛ № 9» на 2023/2024 уч.год, утвержденной приказом от 24.08.2023 N 391.

Ялта
2023

Пояснительная записка

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в учебе, работе и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Актуальность программы заключается в том, что она способствует сохранению физического и психического здоровья каждого отдельно взятого учащегося и даёт возможность наиболее полно раскрыть его способности. Также учитывается специфика обучения учащихся в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля, позволяя решить проблему занятости свободного времени обучающихся. В программе уделяется большое внимание патриотическому, гражданскому воспитанию средствами самбо. Программа также способствует удовлетворению потребности в профессиональном самоопределении обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельностью или службой в государственных силовых структурах. Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в спортивную подготовку самбо, включающую самостоятельную и групповую тренировочную и соревновательную деятельность, а также участие обучающихся в различных спортивно-массовых мероприятиях. Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности учащихся в активных формах познавательной деятельности: получение ими знаний, умений и навыков в области самбо, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга. Новизна программы заключается в использовании наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки, применяемых при обучении самбо.

В программе: - определены ценностные ориентиры, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения материала, - используются современные информационно-коммуникативные технологии преподавания, - реализуется личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию, т.к. программа создаёт условия для индивидуализации учебнотренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивость психики и т.п.) юных спортсменов. Отличительные особенности программы заключается в том, что в отличие от программ специализированных спортивных школ, данная программа направлена не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности и подготовку спортивного резерва. Несмотря на то, что в ней используется система спортивной подготовки самбо, для занятий по этой программе не проводится специального отбора. Изучение самбо направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и физкультурное образование самого широкого круга учащихся, желающих заниматься этим видом спорта.

Цель: создание условий для осуществления образовательной деятельности по избранному виду спорта, формирования здорового образа жизни посредством реализации дополнительной общеразвивающей программы «Самбо».

Задачи: Обучающие - научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта; - научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы; - научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях; - сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие - развить двигательные способности; - развить представления о мире спорта; - развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность; - развивать социальную активность и ответственность; - развить физическое и нравственное развитие детей и подростков; Воспитательные - воспитывать нравственные и волевые качества; - воспитывать чувство «партнёрского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь; - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время; - формировать

потребность ведения здорового образа жизни; - содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Методическое содержание программы.

В основу обучения по данной программе положены общеизвестные дидактические принципы, которые дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения:

- сознательность и активность, которые реализуются методами убеждения и разъяснения, поддержанием высокой мотивации к обучению и активным участием всех обучающихся в работе секции;
- наглядность - педагог сам показывает упражнения и приёмы или просит показать их более взрослых и опытных спортсменов, использует наглядные пособия, видеозаписи;
- систематичность и последовательность обеспечивается регулярностью занятий, соблюдением правильной последовательности обучения, повторением и совершенствованием ранее изученного и соблюдением принципа перехода от простого к сложному;
- доступность и прочность знаний, умений и навыков достигается соблюдением закономерностей возрастного развития учащихся, организации и осуществления тренировочного процесса в соответствии с уровнем их развития;
- принцип всестороннего развития личности заключается в единстве физического воспитания с нравственным, эстетическим и гражданским (патриотическим). В основе программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно уровень их развития позволяет достигнуть поставленных целей.

Средствами решения стоящих образовательных и развивающих задач являются: - строевые упражнения; - общеразвивающие упражнения для избирательного воздействия на определенные мышечные группы, которые выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства на месте и в движении; - акробатические и гимнастические упражнения; - спортивные и подвижные игры, эстафеты; - специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения; - подвижные игры с элементами единоборств; - простейшие виды борьбы, учебные и учебно-тренировочные схватки различного характера; - соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки.

Воспитательные задачи решаются в ходе непосредственной спортивной деятельности обучающихся: чётким исполнением указаний тренера и тренировочных заданий, строгим соблюдением требований безопасности и дисциплины на занятиях. Большое значение для решения воспитательных задач имеет участие обучающихся в соревнованиях. Они воспитывают смелость и решительность, волю и целеустремленность, стремление к победе. В программе предусмотрено проведение различных спортивно-массовых мероприятий, участие в физкультурных праздниках, показательных выступлениях, викторинах, конкурсах и т. п., а также в мероприятиях патриотической направленности.

Результаты освоения программы .

Личностные результаты изучения самбо заключаются:

- в укреплении и оздоровлении организма учащегося, в стремлении к активной деятельности;
- в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

- практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

Предметные результаты освоения самбо отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умениях и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;

- о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации. В области познавательной культуры: – владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма; – способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

В области нравственной культуры: – способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в самбо;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

В области эстетической культуры: – умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

– умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы. Ожидаемые результаты.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

1 .Теоретическая подготовка

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.
- Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.
- Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.
- Выполнение основных движений с различной скоростью. Изменение роста, веса и силы мышц.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.
- Контроль над правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.
- Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Подвижные игры.

3. Техническая подготовка

-Техника самостраховки и акробатические элементы. Кувырки. Кульбит. Ходьба на руках.

-Техника борьбы в стойке. Подготовка бросков. Благоприятные моменты для бросков. Бросок захватом одной и двух ног. Бросок через спину захватом руки на плечо. Зацеп стопой. Отхват. Сбивания.

- Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки и обратный узел руки поперёк, рычаг локтя заваливанием назад и кувырком вперёд, ущемление икроножной мышцы голенью. Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов.

- Учебные и учебно-тренировочные схватки. Тема 7. Защитные действия и приёмы. Расслабляющий удар в болевые точки. Добивающий удар. Защита от ударов руками. Защита от ударов ногами. Защита от ударов ножом снизу, сверху и сбоку. Защита от ударов короткой и длинной палкой.

-Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики и борцовской техники.

-Основы тактики самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.

-Запрещённые приёмы и действия. Оценка технических действий.

Учебно-тематический план

Программный материал		Количество часов		
		класс		
		I	II	III
Теоретическая подготовка		В процессе занятий		
1	Правила техники безопасности при проведении занятий. Названия и правила подвижных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация.			
2	История рождения и развития физкультуры и спорта.			
Общая физическая подготовка		На каждом занятии		
1	Развитие силы			
2	Развитие быстроты			
3	Развитие выносливости			
4	Развитие ловкости			
5	Развитие гибкости			
Техническая подготовка				
1	Акробатические элементы	8	20	25
2	Техника борьбы в стойке	5	15	25
3	Техника борьбы лёжа	5	15	25

	Простейшие способы самозащиты(приёмы и защитные действия)	5	20	20
	Подвижные и спортивные игры, эстафеты(с элементами борьбы).	8	30	35
4	Тестирование физических качеств(соревнования).	2	2	6
Итого		33	102	136