

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Образовательный центр №3 «Созвездие»
г. Вольска Саратовской области»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Самбо»
курс внеурочной деятельности
для обучающихся 4-11 классов

Вольск, 2024 г.

Пояснительная записка

Название программы – «Самбо»

Актуальность программы, в том что это один из видов спортивных единоборств позволяющий приобщить обучающихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивает: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной 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.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо
- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- познакомить с общим представлением о мире спорта.

Развивающие:

- развить двигательные способности у учащихся
- укрепить личностные качества учащихся: выносливость, смелость, дисциплинированность
- сформировать социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества
- воспитать чувства «партнёрского плеча», дисциплинированности, взаимопомощи
- сформировать у учащихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время
- сформировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности;
- установка активного, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие двигательной активности, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение объективно оценивать результаты своей деятельности, находить возможности и способы их улучшения.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- оказывать помощь своим сверстникам;

- пользоваться жестами судьи;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Обучающийся подготовится к:

- выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Обучающийся овладеет:

- основными техническими и тактическими приемами самбо.

Предметные результаты:

Обучающийся знает:

- - традиции, терминологию, историю борьбы самбо
- - теорию выполнения основных приемов самбо.
- - методику проведения занятий.
- - правила проведения соревнований.
- - запрещенные действия в борьбе самбо

Обучающийся умеет

- - выполнять базовую и сложную технику самбо
- - проводить спарринговые схватки по самбо.
- - участвовать в соревнованиях различного уровня,
- - организовать свой тренировочный процесс
- - судить спарринговые схватки

Формы и виды организации занятий:

- индивидуальная работа;
- подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения;
- однонаправленные и комбинированные занятия;
- дружеские встречи и соревнования.

Формы промежуточной аттестации:

- мастер классы.

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Тема занятия
1.	Теория. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.
2.	ОРУ. Перекаты в группировке. Эстафеты.
3.	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Борцовский мост. ОФП.
4.	Перекаты, кувырки. Самостраховка (падение назад). ОФП.
5.	Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП.
6.	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП.
7.	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.
8.	Теория. Передняя подсечка. ОФП.
9.	Самостраховка. Задняя подножка - удержание.
10.	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.
11.	Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ.
12.	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.
13.	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.
14.	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.

15.	Теория. Бросок через бедро. ОФП.
16.	Бросок через бедро - удержание с боку.
17.	Теория. Освобождение от удержаний. ОФП.
18.	Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ног.
19.	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.
20.	Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.
21.	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.
22.	Теория. Освобождение от обхватов туловища. ОФП.
23.	Борьба лёжа (поперечное удержание). Подвижные игры.
24.	Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.
25.	Освобождение от обхватов туловища. Эстафеты.
26.	Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя.
27.	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.
28.	Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов/модулей	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Акробатические элементы	2	10	12
3	Техника самостраховки	2	6	8
4	Техника борьбы в стойке	2	12	14
5	Техника борьбы лёжа	2	12	14
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	1	8	9
7	Подвижные игры, эстафеты		5	5
8	Контрольные нормативы		2	2
9	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	1	2	3