

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«В-Амонашенская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:

на ШМО классных руководителей

 /Л.С.Гусельникова/

протокол № 1

от «31» августа 2023 г.



Утверждаю:

директор МБОУ «В-Амонашенская СОШ»

 /М.И.Ильина/

приказ № 175/3 от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по «Самбо»

для 1-4 классов на 2023-2024 учебный год

Разработчик:

Овченков Виталий Михайлович,
учитель физической культуры

с. В-Амонаш
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Самбо» для учащихся 1-4 классов, составлена на основании следующих нормативно-методических материалов:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373).
3. Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373».
4. Приказа Минпросвещения России от 11 декабря 2020 года № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
5. Распоряжение президента Российской Федерации «О мерах по поддержке и развитию самбо в Российской Федерации» от 16.11.2018 г. № 338-рп.
5. Приказ Министерства Sports Российской Федерации «Об утверждении программы развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» от 12.05.2017 г. № 427.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).
7. Плана внеурочной деятельности основной общеобразовательной программы начального общего образования.

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 безоружия).

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

Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня 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 видом спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патристическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов-борцов –

участников Великой Отечественной Войны 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 ит.д.).

Самбо-«самооборона безоружия»- это вид спортивного единоборства, которое представляет собой систему самообороны. Вотличие 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, атак же 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.), атак же 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 «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 всеобщему обучению 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 само страховки, 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;обеспечиваютреализациюсистемно-деятельностного подхода.

Цель программы:

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

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско - патриотического воспитания обучающихся.

Срок реализации программы

Рабочая программа рассчитана на 34 часа на один год обучения по 1 часу в неделю для учащихся 1-4 классов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «САМБО»

В результате изучения курса обучающиеся 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 спортивно-оздоровительной направленности «Самбо».

Они включают всебя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию во сферах здорового образа жизни, созданию положительного отношения к виду спорта «Самбо», умения использовать ценности здоровья, бережения и умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и само страховки 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 разносторонней 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 игры 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 иг

ровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам;

- знание и выполнение правил поведения в процессе занятий физическими упражнениями, во время 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 ошибках;
- 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 в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошо телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- стремление к опрятному внешнему виду во время занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- формирование чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с различными видами спорта.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- 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 здоровьесберегающих 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, в форме 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 в время туристических походов, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых 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 к самообразованию, исследовательской деятельности, к сознательному 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 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, преимущественно
 - воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
 - приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий, страховки и само страховки при выполнении упражнений;
 - самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики и индивидуальным дозированием физических упражнений;
 - формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств 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 и 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-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 общедолевой деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
- проявлять интерес к работам товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) с одноклассниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физической культуре и деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее 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 во 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 деятельности «Азбука самбо».

курсавнеурочной

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 на формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и само страховки 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 связь 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 общеразвивающей и прикладной направленности, 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.

Содержание курсов внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Теоритическая подготовка(2 ч.)

Понятие «Самбо». Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по Самбо. История возникновения Самбо в России и за рубежом.

Раздел 2. Упражнения не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом): оздоровительной направленности, подготовительные, и подводящие упражнения для выполнения страховки и само страховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо» (8 ч.)

Общеразвивающие упражнения: упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Упражнения для удержаний. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для подножек (выпады в сторону, то же в движении, прыжком; передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки)). Упражнения для подсечки (ходьба на наружном крае стопы). Подвижные игры: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек» и т.д.

Раздел 3. Упражнения требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом): подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и само страховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо» (21 ч.)

Освоение группировки (различные приемы само страховки). Специально подготовительные упражнения самбо. Упражнения для удержаний. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для подсечки (Удар подошвой по стене дальней от нее ногой. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом). Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Изучение приёмов в положении лёжа (Удержания; активные и пассивные защиты от переворачиваний). Изучение приёмов в положении лёжа. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх заданиях - «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната» и т.д.

Раздел 4. Учебные схватки (3 ч.)

Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Учебные схватки по заданию, на основе изученных умений.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Дата проведения | Темы занятий | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся |
|-------|-----------------|--|--------------|---|
| 1 | | Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. | 1 ч | Знать и понимать значение вида спорта Самбо, как элемент безопасной жизнедеятельности человека. Знать историю и развитие борьбы Самбо, ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. |
| 2 | | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль. | 1 ч | Знать и выполнять упражнения оздоровительной направленности на развитие дыхательной и сердечно сосудистой систем; формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Знать и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. |
| 3 | | Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов | 1 ч | |
| 4 | | Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. | 1 ч | |
| 5 | | Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Подвижные игры: «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками». | 1 ч | Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. |
| 6 | | Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру. | 1 ч | |
| 7 | | Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. | 1 ч | Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. |
| 8 | | Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Подвижные игры: «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок». | 1 ч | |
| 9 | | Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек». | 1 ч | Уметь взаимодействовать в команде. Уметь выполнять правильную технику выполнения элементов в интенсивной соревновательной деятельности. Способность мыслить тактически. |
| 10 | | Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры | 1 ч | |

| | | | | |
|----------|--|---|-----|---|
| | | (единоборств): «Перетяни за черту», «Тяни за булавы», «Борющаяся цепь». | | Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. |
| 11 12 | | Приёмы самостраховки: - конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | 2 ч | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. |
| 13 14 | | Приёмы самостраховки: - конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью). | 2 ч | Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. |
| 15 | | Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Подвижные игры: «Каждый против каждого», «Бои на бревне», «Поймай лягушку». | 1 ч | |
| 16 17 | | Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). | 2 ч | Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Уметь выполнять упражнения по эталонному образцу, анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. |
| 18 | | Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подвижные игры: «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки подсекалки», «Поединок с шестом». | 1 ч | Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. |
| 19 | | Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. | 1 ч | Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. |
| 20 | | «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Подвижные игры: «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек». | 1 ч | Уметь взаимодействовать в команде. Уметь выполнять правильную технику выполнения элементов в интенсивной соревновательной деятельности. |
| 21 | | Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру. Подвижные игры: «Армрестлинг», «Сильная хватка», «Борьба за палку». | 1 ч | |
| 22 | | Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. | 1 ч | |
| 23 24 | | Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью). | 2 ч | |
| 25 | | Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. | 1 ч | Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа. |

| | | | | |
|----------|--|---|-------------|---|
| 26 | | Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. | 1 ч | Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. |
| 27 | | Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. | 1 ч | Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебной схватке. Выполнять комбинированные, сложно координационные упражнения. |
| 28 | | Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. | 1 ч | Выполнять активные и пассивные способы защиты. |
| 29 30 | | Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. | 2 ч | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты(цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. |
| 31 32 | | «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление». | 2 ч | Уметь взаимодействовать с партнерами. Уметь выполнять правильную технику выполнения элементов в интенсивной соревновательной деятельности. Способность мыслить тактически. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. |
| 33 34 | | Учебные схватки по заданию, на основе изученных умений. | 2 ч | Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов. Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках. |
| | | ИТОГО: | 34 ч | |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Оборудование и инвентарь | Количество |
|-------|---|-------------|
| 1 | Спортивный зал МБОУ «В-Амонашенская СОШ» | 1 шт. |
| 2 | Спортивная площадка при МБОУ «В-Амонашенская СОШ» | 1 шт. |
| 3 | Ковер для самбо | 1 шт. |
| 4 | Набор поясов Самбо (красного и синего цвета) | 20 шт |
| 5 | Мяч набивной 1 кг | 3 шт. |
| 6 | Мяч набивной 2 кг | 3 шт. |
| 7 | Мяч набивной 3 кг | 3 шт. |
| 8 | Мяч для настольного тенниса | 10 шт. |
| 9 | Теннисные мячи для метания | 3 шт. |
| 10 | Гимнастический мат | 10 шт. |
| 11 | Скамейка гимнастическая | 4 шт. |
| 12 | Стенка гимнастическая | 3 шт. |
| 13 | Обруч | 10 шт. |
| 14 | Скакалка | 10 шт. |
| 15 | Конусы | 10 шт. |
| 10 | Свисток судейский | 2 шт. |
| 11 | Секундомер | 1 шт. |
| 12 | Жилетки игровые | 2 комплекта |
| 13 | Компьютер | 1 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 80 с.
 2. Гаткин, Е. Я. Букварь самбиста / Е. Я. Гаткин. – М.: Лист, 1997. – 176 с.: ил.
 3. Гаткин, Е. Я. Самбо для начинающих / Е. Я. Гаткин. – М.: Астрель : АСТ, 2007. – 224 с.: ил. – (Спорт).
 4. 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.
 5. Коротков И.И. Подвижные игры детей. [Текст] - М.: Знание, 1993. - 930 с.
 6. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания. Учебно- методическое пособие /СПб.:ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. – 83с.
 7. 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.
 9. 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.
 10. Рудман, Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов / Д. Рудман. – М.: Дет. лит.,2007. – 173 с.: ил.
 11. Самбо: справочник / Е. М. Чумаков [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Совет. спорт,2006. – 208 с.
 12. Самбо: правила соревнований / Всерос. федерация самбо; авт.-сост.: С. В. Елисеев [и др.]. – М.: Совет. спорт, 2006. – 128 с.
 13. Сто уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е. М. Чумакова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.: ил.
 14. Харлампиев, А. А. Система самбо / А. А. Харлампиев. – М.: ФАИР- ПРЕСС, 2002. – 528 с.: ил. – Библиогр.: с. 515.
 15. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков; под ред. С. Е. Табакова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 400 с.: ил. – (Боевые искусства).
 16. Эйгминас, П. А. Самбо: первые шаги / П. А. Эйгминас. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.: ил.
 17. Пономарев, В. В. Игровая технология активизации учебно- тренировочного 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.

2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
5. 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/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf
6. 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://фцоомфв.рф/projects/page36/page121/>
7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/
<http://eornp.ru/node/209>
8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/
<http://фцоомфв.рф/projects/page36/page121/>

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

Боковая подсечка - подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) - бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову - бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь - бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка - самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка - бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка - подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват - действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный - захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный - захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом - захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный - самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи - захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп - действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри - бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный - бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи - бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой - бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри - бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита - действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка - самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа - положение самбиста, при котором он опирается о ковер чемлибо, кроме ступней ног.

Низкая стойка - самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват - захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием - действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват - бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание - прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка - бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка - подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка - бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад - бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью - бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка - бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри - подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват - бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри - бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка - самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием - действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг - болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя - болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка - положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника - совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание - прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом - удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек - удержание противника лежа поперекего груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы - удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча - удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку - удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел - болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой - узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек - узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление - болевой прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка - самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.