

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 10-11 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 10-11 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 среднего 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 обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта «Самбо» (самооборона без оружия).

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

Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровней 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 формировать у учащихся патристическое сознание и гражданскую позицию.

чности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических 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.).

Внеурочная деятельность обучающихся при прохождении курса «Планета 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.

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.

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.

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 само страховки, базовым приемам борьбы самбо.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Работа с обучающимися в рамках внеурочной деятельности с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования

Основная работа с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, скандинавская ходьба.

Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Цель программы:

Целью программы является формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями.

Реализация цели осуществляется через решение следующих **задач**:

- 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»;
- наряду с совершенствованием жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, позволяет освоить технику безопасных падений;
- обучение физическим упражнениям из самбо;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;
- формирование тактического мышления в поединке посредством подвижных игр с элементами единоборств.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования программы средней (полной) школы базовый уровень образования ориентирован на формирование общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепление их здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Кроме этого, основными задачами базового уровня являются активное содействие процессу социализации школьников, включение их в физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. Самбо, позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Данная программа дает возможность всем обучающимся в обычной общеобразовательной школе получить простейшие навыки техники и тактики, приемы страховки и само страховки, воспитать морально-волевые качества,

совершенствовать весь комплекс физических качеств.

Срок реализации программы

Рабочая программа рассчитана на 34 часа на один год обучения по 1 часу в неделю для учащихся 10-11 классов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «САМБО»

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

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- знание Гимна России и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края;
- знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;

- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственно-воспитания:

- ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
- пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы;
- повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;
- использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального

характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

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 курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности должны отражать:

1. Владение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления),

устанавливать причинноследственные связи;

- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

- планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);
- определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;
- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;
- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;
- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 раздел. Знания по курсу «Самбо».

Техника безопасности на уроках по самбо, история возникновения самбо, основоположники самбо, форма одежды на занятиях, гигиена учащихся на уроках, правила соревнований, принципы безопасного падения, тактика ведения схватки, правила поведения в экстремальной ситуации.

2 раздел. Способы двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания; упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки; мероприятия, направленные на укрепления здоровья, повышения иммунитета обучающихся путём закаливания.

Физкультурно-спортивная деятельность

Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств (координацию, ловкость, гибкость, быстроту, силу, выносливость); участие в соревнованиях по самбо.

Самостоятельная деятельность

Умение самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, проводить разминку во время занятий по самбо, составлять и планировать комплексы упражнений для разминки, участие в судействе соревнований по самбо.

3 раздел. Физическое совершенствование.

Общепфизические упражнения, направленные на совершенствование основных двигательных качеств (координацию, ловкость, гибкость, быстроту, силу, выносливость) и культуры тела; специально-физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование сложно координационных двигательных навыков, специальных групп мышц, не участвующих в повседневной жизни.

Распределение часов программного материала в 10-11 классе.

№	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая и специальная физическая подготовка	7
3	Самостраховка и падения	2
4	Технико-тактическая подготовка	20
5	Контрольные испытания	1
	Итого	34

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.
Тематическое планирование курса для 10-11 класса.**

№ п/п	Дата проведения		Тема	Темы занятий	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	по плану	по факту				
Раздел 1. Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды (4 ч)						
1			Инструктаж по технике безопасности на уроках самбо. История зарождения Самбо.	Инструктаж по технике безопасности на уроках самбо. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.	1 ч	Знать правила техники безопасности по самбо. Выполнять упражнения и двигательные действия на уроках самбо в соответствии с правилами техники безопасности. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России.
2			Одежда для занятий разными физическими упражнениями в самбо.	Одежда для занятий физическими упражнениями в самбо в разное время года. Понятие о технике Самбо.	1 ч	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений в самбо.
3			Правила личной гигиены.	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур. Самбо и ее лучшие представители.	1 ч	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур.
4			Основы техники и тактики самбо.	Правила самбо, критерии оценки технических действий в самбо.	1 ч	Знать общие правила самбо. Уметь показывать оценки за технические действия в самбо (броски, удержания, болевые приемы).
Раздел 2. Общая физическая подготовка (7 ч)						
5-11			Общая физическая подготовка в самбо.	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады	7 ч	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

				правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)		
Раздел 3. Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения (2 ч)						
12			Падение вперед. Падение назад.	Падение вперед: нырки вперед с отжиманием и прогибом в спине. Падение назад: хлопки руками лежа на спине, перекаты на спину с хлопками.	1 ч	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения вперед. Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения назад.
13			Падение на правый бок. Падение на левый бок.	Падение на правый бок: хлопки правой рукой лежа на правом боку, перекаты на правый бок с хлопками. Падение на левый бок: хлопки левой рукой лежа на левом боку, перекаты на левый бок с хлопками.	1 ч	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения на правый бок. Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения на левый бок.
Раздел 4. Обучение технике и тактике Самбо, приемам борьбы стоя и лёжа (20 ч)						
14-21			Техника самбо в партере.	Техника самбо в партере. Удержания, перевороты на удержания, защита от удержаний.	8 ч	Знать виды удержаний, перевороты, защиту от удержаний. Уметь выполнять удержания, перевороты, защиту от удержаний.
22-29			Техника самбо в стойке.	Техника самбо в стойке. Броски, освобождение от захватов, защита от ударов рукой и ногой.	8 ч	Знать переднюю и заднюю подножки, освобождение от захватов за руки, туловище и волосы.
30-33			Тактика самбо.	Основные тактические действия в самбо	4 ч	Ориентироваться в правилах самбо, уметь оттолкнуться от правил и выстроить тактический рисунок борьбы.
Раздел 5. Контрольные испытания (1ч)						
34			Техника и тактика в	Основные тактические и	1 ч.	Ориентироваться в правилах самбо, уметь

			самбо.	технические действия в самбо.		оттолкнуться от правил и выстроить тактический рисунок борьбы.
				ИТОГО	34 ч	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№	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	15 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. Учебнометодическое 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. 41
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.: ФАИРПРЕСС, 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 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.
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-letmnsportu/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/tou25_blok.pdf

6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. 42 Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/
<http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>

7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eog-np.ru/node/209> 8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/
<http://фцомофв.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 поперек его 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.

