

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
" Полилингвальная многопрофильная школа № 23"
городского округа город Стерлитамак Республика Башкортостан

РАССМОТРЕНА

Методическим
объединением учителей
физической культуры и
ОБЖ
протокол от «30» августа
2021 г № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом от «30» августа 2021 г
№ 507

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Самбо»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся или класс: 1-4 класс

Срок реализации: 2021-2022 учебный год (216 часов)

Составитель:
тренер-преподаватель
Абсаттаров И.Н.

1. Результаты освоения курса:

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо» учащиеся получают следующие **предметные результаты:**

- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

2. Содержание учебного курса

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура».

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» предназначена для обучающихся 7-10 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, она рассчитана на проведение 2 часов в неделю, всего 68 часов в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Самбо» - это стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- социометрические исследования (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- анализ уровня заболеваемости учащихся.

Внеурочная деятельность учащихся связана с развитием личности, и в оценке внеурочных достижений выделяем три уровня.

Первый уровень результатов - приобретение учащимися социальных знаний - учащиеся принимают участие в оздоровительных процедурах, занимаются в секции «Самбо». Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем.

Второй уровень результатов - формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие детей, занимающихся по программе «Самбо», участие в школьных спортивных турнирах и оздоровительных акциях.

Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет участие в создании спортивных и оздоровительных проектах, взаимодействие учащихся с социальными субъектами за пределами школы.

Тема 1. Техника безопасности в спортивном зале

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале. Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

Тема 2. Гигиена и здоровье

Правила гигиены спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.

Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. Приёмы самостраховки. Эстафета. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег до 6 – 8 минут. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби. Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах. Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо.

Тема 5. Техническо-тактическая подготовка

Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево. Задняя и

передняя подножка. Защита от обхвата туловища спереди. Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия. Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия. Удержания. Удержание сбоку, поперек, со стороны головы. Болевые приемы на руки. Борьба в партере.

Тема 6. Учебно-тренировочные схватки

Товарищеские встречи с командами других клубов или секций.

Тема 7. Участие в соревнованиях

Тема 8. Контрольные нормативы

Общая физическая подготовка (ОФП):

Бег 30 м (сек.) - 5,2.

Прыжок в длину с места (см) - 200.

Челночный бег 3*10 м(с) - 7,6.

Бег 5 мин (с) - 1200.

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) - 27 юн.

Специальная физическая подготовка (СФП):

Подтягивание из виса на руках - 9.

Бросок набивного мяча (м) -5.

Наклон вперед (см) -15.

3. Тематическое планирование

№	Названия тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности в спортивном зале	12	12	
2.	Гигиена и здоровье	9	9	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	68	10	58
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	70		70
5.	Техническо-тактическая подготовка	30		30
6.	Учебно-тренировочные схватки	9		9
7.	Участие в соревнованиях	9		9

8.	Контрольные нормативы	9		9
Всего:		216	31	185

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения
образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

- учебная программа «Самбо»;
- диагностический материал.

Оборудование спортзала:

- гимнастические маты

Мультимедийное оборудование:

- компьютер;
- мультимедийное оборудование.

Пришкольный стадион (площадка).