

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования, науки и молодежной политики**

**Краснодарского края**

**Департамент образования администрации муниципального**

**образования город Краснодар**

**МАОУ СОШ № 14**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 «30» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора

\_\_\_\_\_  
О.В. Овчинникова

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ СОШ № 14

\_\_\_\_\_  
Т.В. Коновалова  
Приказ № от «01» 09 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**«Самбо в школу»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Краснодар 2023**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа по организации внеурочной деятельности «САМБО в школу» определяет содержание учебного материала по обучению элементам борьбы самбо в образовательных учреждениях. Специально разработана для групп занятий физической культуры и спортом в целях предварительной подготовки к занятиям в группах «самбо», а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения, развития волевых, силовых качеств, воспитания чувства ответственности и товарищества.

Борьба самбо представляет собой систему, содержащую приемы самозащиты и спортивной борьбы.

Цель и задачи: Оздоровление всех занимающихся, а также подготовка детей для занятий в группах самбо.

#### **Задачи программы:**

- привить навыки личной гигиены;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
- развивать силовые и волевые качества;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки;
- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;
- развивать морально–волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- обучить простейшим элементам борьбы.

Данная программа дает возможность всем обучающимся в школе получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику приемов страховки и самостраховки, воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

#### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Основы знаний.** Зарождение и развитие борьбы Самбо. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила техники безопасности во время занятий САМБО.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Падение на спину перекатом через партнера.

Самостраховка перекатом через партнера, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь, и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперёд.

Упражнения для бросков через спину (через бедро).

Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).

Переноска партнера на бедре (спине).

Подбив тазом, спиной, боком.

**Техническая подготовка.** Техника стоя. Задняя подножка.

Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги, выполнение подсечки партнеру, в стойке. Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника лёжа.

**Тактическая подготовка.** Игры - задания. Тренировочные схватки по заданию.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### **Личностные результаты:**

- владение умениями:
  - выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад. Стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в борьбе САМБО: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:  
самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по борьбе самбо, бег на выносливость;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты:**

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.		<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
2	<p>Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.</p> <p>С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.</p>		<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
3	<p>Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.</p> <p>Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).</p> <p>Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседания на одной ноге с выносом другой в сторону, тоже</p>		<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

	вперед.		
4	Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).		<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
5	Приёмы самостраховки: Конечное положение самостраховки на спине, самостраховка на спину перекатом из седа, самостраховка на спину перекатом из упора присев, самостраховка на спину перекатом из полуприседа.		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
6	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).		<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
7	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, 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.		<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>



8	Упражнения для подсечки. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
9	Упражнения для подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.		<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
10	Упражнения для подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам.		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
11	Упражнения для бросков. Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.		<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
12	Упражнения для бросков. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
13	Упражнения для бросков. Самостраховка: падение на бок, кувырком через плечо, через партнера стоящего в упоре на		<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>

	колених.		
14	Упражнения для бросков. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на колених		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
15	Приёмы в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.		<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
16	Приёмы в положении лёжа. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
17	Выведение из равновесия. Выведение партнера, стоящего на колених рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колени рывком, скручиванием, толчком.		<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
18	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
19	Выведение из равновесия. Выведение партнера в приседе толчком, партнера,		<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>

	стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.		
20	Приёмы в положении лёжа. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
21	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).		<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
22	Выведение из равновесия. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
23	Выведение из равновесия. Выведение партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.		<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
24	Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка).		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
25	Тактическая подготовка (сковывание,		<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>

	маневрирование, маскировка) Подвижные игры: «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной».		
26	Приёмы в положении лёжа. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
27	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то нее рывком за запястье или туловище).		<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
28	Техническая подготовка: выведение из равновесия: толчком, скручиванием.		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
29	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).		<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
30	Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

	<p>подножка с захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.</p>		
31	<p>Страховка и самостраховка во время занятий видом спорта «Самбо»</p>		<p><a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a></p>
32	<p>Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.</p>		<p><a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a></p>
33	<p>Специально-подготовительные упражнения для бросков: в положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то нее перебрасывать манекен через себя.</p>		<p><a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a></p>
34	<p>Специально-подготовительные упражнения для бросков: кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.</p>		<p><a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> <a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a></p>
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УРОКОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>		34	

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Тактика борьбы Самбо, А. А. Харлампиев, Государственное издательство «ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ», Москва 1958;
- Правила соревнований по борьбе самбо, Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1956;
- Борьба самбо, Колодников И.П. Военное издательство Министерства обороны Союза ССР, Москва, 1960.