

СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ



**Российский университет
дружбы народов**

354340, г. Сочи, Адлерский район, ул. Куйбышева, 32 Тел./факс: 8 (862) 241 - 10 - 43 E-mail: info@rudn-sochi.ru http://www.rudn-sochi.ru

29 августа 20 *21* г. № *168/1*

Рецензия

на программу внеурочной деятельности «Самбо в школу»

Автор программы: Посталюк Надежда Александровна, учитель физической культуры МОБУ СОШ № 27 г. Сочи им. Н.Н. Раевского.

Учреждение, реализующее программу: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 27 г. Сочи им. Н.Н. Раевского.

Общая характеристика программы:

Вид детского объединения, в рамках которого реализуется данная программа: разновозрастные группы.

Возраст детей: 6- 7 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Тематика данной программы «Самбо в школу» в настоящее время достаточно актуальна. В современных экономических условиях школа переживает новый «виток» своего развития, и особенно в области физической культуры. Для повышения интереса к занятиям, улучшения умственной, физической и функциональной подготовленности школьников вводится дополнительное количество уроков по дисциплине «Физическая культура», внедряются новые технологии, методики и средства физической культуры.

В настоящей работе прослеживается целостная система воспитательно-оздоровительных мероприятий, основой которой является уровень физической подготовленностью. Автор рассматривает значение упражнений самообороны в жизни человека. Занятия «Самбо в школу» направлены на формирование мотивации, саморазвитии и совершенствовании личностных качеств школьника.

В программе отражена актуальность темы, степень изученности проблемы, источники информации.

Работа имеет введение, рекомендации по внедрению и заключение.

Материально-техническая база школы позволяет реализовать данную программу на практике, что успешно применяется.

Следует отметить, что данная программа имеет большой опыт работы в данном направлении со школьниками разного возраста.

Программа разработана и написана в соответствии с программой по «Физической культуре» для образовательных учреждений.

Программа может быть рекомендована для реализации в школах, гимназиях, лицеях города.

29.08.2021г.

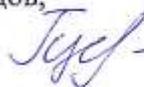
Рецензент:

Преподаватель физического воспитания

Сочинского института (филиала)

Российского университета дружбы народов,

кандидат педагогических наук

 Н.Н. Гусарова

Подпись Н.Н. Гусаровой подтверждаю

Заместитель директора Сочинского института

(филиала) Российского университета дружбы народов,

Кандидат экономических наук, доцент



 А.Т. Петенко

Российская Федерация
Краснодарский край
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа №27 города Сочи
имени Раевского Николая Николаевича

УТВЕРЖДЕНО:
решением педагогического совета
от 30.08.2021 г. протокол №1
Председатель  Е.Ю.Великородная



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Самбо в школу»**

Уровень образования (класс): начальное общее образование, 6-7 лет
Направление: социальное
Количество часов: 34 часа
Учитель: Посталюк Надежда Александровна

Программа разработана в соответствии:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286;

с учётом:

- Основной образовательной программы начального общего образования МОБУ СОШ №27 г. Сочи им. Раевского Н.Н.

Программа составлена с учетом примерной рабочей программы учебного модуля «самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Самбо» для учащихся 1-х 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.
6. Приказ Министерства Sports Российской Федерации «Об утверждении программы развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» от 12.05.2017 г. № 427.
7. 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).
8. Основной образовательной программы начального общего образования МОБУ СОШ №27 г. Сочи им. Раевского Н.Н., принятой решением педагогического совета школы.
9. Плана внеурочной деятельности МОБУ СОШ №27 г. Сочи им. Раевского Н.Н.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Самбо в школу» рассчитана в 1 классе на 34 часа в год, 1 час в неделю – 34 учебные недели.

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни.

Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины. Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза. – Самозащита без оружия - это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Занятие борьбой в полной мере обеспечивает укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

Цель Программы «Самбо в школу» - формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально - культурных ценностей и традиций Самбо.

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 в школу»;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо в школу»;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо в школу»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально - волевых качеств;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско - патриотического воспитания обучающихся.

Планируемые результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Самбо в школу» является:

Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

• В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Самбо в школу» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

• Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

• Проговаривать последовательность действий.

• Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

• Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

• Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

• Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

• Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

• Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

• Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

• Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

• Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

• Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты:

Обучающийся должен знать:

• историю развития, традиции национального вида спорта самбо;

• специальную базовую терминологию самбо;

• основные гигиенические требования на занятиях самбо;

• основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

• основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

• базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;

• профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;

• методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

• качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;

• показывать и объяснять технику страховки и само страховки;

- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене;

Содержание программы **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо.

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

Общие понятия о гигиене

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба

Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Место Самбо в системе физического воспитания.

Основы техники и элементы Самбо

Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества).

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Угол в висе. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.) Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами.

Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Специально-подготовительные упражнения

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги.

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полупреседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полупреседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (подхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу.

Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики. Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста

Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
2. Борьба самбо: Справочник Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
4. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. WWW.PЭШ.PY
2. WWW.GTO.RU (САЙТГТО)
3. [HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG](http://RU.SPORT-WIKI.ORG) (ВИДЫ СПОРТА)
4. <https://sambo.ru>
5. <http://avangardsport.at>
6. <https://resh.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Ноутбук.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая.

Мат гимнастический.

Стойки для прыжков

Мячи.

Секундомер.