

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7» г. Тобольск

Рассмотрена на заседании ШМО
Классных руководителей
от 30.08.2023 г. протокол № 1



Рабочая программа курса

Самбо

Класс: 4 класс

1 час в неделю

Учитель: Кудрявцев А.Н.

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности "Самбо" (далее - программа, курс, самбо) на уровне начального общего образования разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 г. N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74229) в действующей редакции;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июля 2021 г., регистрационный N 64100) в действующей редакции;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296) в действующей редакции;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573) в действующей редакции.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации курса "Самбо" владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения курса "Самбо" является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения курса "Самбо" являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;
- формирование жизненно важных навыков самообороны и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;
- формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

- обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету "Физическая культура";
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;
- популяризация самбо, как вида спорта и системы Самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта, в частности самбо.

Место и роль курса "Самбо"

Направление учебной деятельности:

«Спортивно-оздоровительная деятельность». Курс "Самбо" доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурноспортивных направлений в общеобразовательных организациях. Специфика курса по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование". Интеграция курса по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях. Курс "Самбо" реализуется в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивнооздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, в объеме 34 часов – в 1, 2, 3, классах (по 1 занятию в неделю), всего: 102 часа за курс обучения на уровне начального общего образования.

1. Содержание программы

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты - Герои Великой Отечественной войны 1941 - 1945 годов.

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.

Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях самбо.

Дневник самонаблюдения самбиста.

Правила личной гигиены во время занятий самбо.

Правильное питание самбиста.

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках.

Форма одежды для занятий самбо.
Способы самостоятельной деятельности.
Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо.
Способы самоконтроля за физической нагрузкой.
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо.
Режим дня юного самбиста. Выбор и подготовка места для занятий самбо.
Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.
Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.
Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.
Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.
Физическое совершенствование. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.
Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.
Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.
Специально-подготовительные упражнения самбо.
Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.
Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо.
Способы страховки падений преподавателем, партнером.
Упражнения для приемов в положении лежа: удержания, переворачивания.
Упражнения для бросков: выведения из равновесия.
Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.
Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.
Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях, скручиванием, партнера в упоре присев толчком и рывком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.
Технические действия самбо в положении лежа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом, со стороны ног. Варианты защиты от удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.
Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.
Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

2. Планируемые результаты освоения курса

Содержание курса "Самбо" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении курса "Самбо" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;
- ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

При изучении курса "Самбо" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурноспортивном направлении;
- умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;
- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении курса "Самбо" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;
- умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения "стоя";
- умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;
- знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;
- знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;
- выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок;
- умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых площадках сооружений в различное время года;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

– умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

– умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;

– участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

– знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса, учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно - методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемые для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

4 класс						
№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
		Всего	Контрольные	Практические		
Раздел I. Основы знаний		2		2		
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма. Соблюдение формы одежды. Правила личной гигиены спортсмена.	1		1	https://youtu.be/E0FwGOIAS7M	Лекция-беседа
2.	Самбо во время Великой Отечественной Войны	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=nB6MbXGJRYM https://www.youtube.com/watch?v=2CoX8CCFQJo&t=3s	Лекция-беседа Кинопоказ
Раздел II. Специально-подготовительные упражнения Самбо		5		5		
3.	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	1		1	https://youtu.be/O8IIGgl8vwo https://www.youtube.com/watch?v=BsP-PO0uQoQ	Групповая тренировка

4.	Приёмы самостраховки: на спину перека- том, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=CeMpIoRgbAE https://i.ytimg.com/an_webp/OuEN8iAF--E/mqdefault_6s.webp?du=3000&sqp=Ck3wqKcG&rs=AOn4CLCiE1VQ5cIFyZhITgSIVNrAu5iMwA https://www.youtube.com/watch?v=P3F4SDuBrYw https://www.youtube.com/watch?v=Jxf aH9r5kzU https://www.youtube.com/watch?v=kFrdhLzOQo	Групповая тренировка
----	---	---	--	---	---	----------------------

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые)	Форма
5.	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=zurgbk8iqNw https://www.youtube.com/watch?v=5ot1ypCMh98 https://www.youtube.com/watch?v=xsX4rjoaIiM	Групповая тренировка
6.	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1		1		Групповая тренировка
7.	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1		1		Соревнования
Раздел III. Приёмы в положении лёжа.		8	1	7		
8.	Удержания: сбоку, удержания: со стороны головы, поперек, верхом.	1		1	https://youtu.be/dXcv68u3ECQ https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o https://www.youtube.com/watch?v=uasEyXgQ6Os https://www.youtube.com/watch?v=0sQoPyJ2x64	Групповая тренировка
9.	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1		1		Групповая тренировка
10.	Удержания: сбоку, удержания: со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Рычаг от удержания сбоку.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=vA-4JehE9WI https://www.youtube.com/watch?v=JkbMXIxYhns https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE	Групповая тренировка
11.	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1		1		Групповая тренировка
12.	<i>Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.</i>	<i>1</i>	<i>1</i>			<i>Соревнования</i>
13.	Переворачивания партнера, стоящего в	1		1	https://youtu.be/M-hX_IKmiIo	Групповая

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые)	Форма
	упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний				https://youtu.be/zNN6Xx1xpMY https://rutube.ru/video/160a7441fc4e80192879496511a22201/	тренировка
14.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1		1		Групповая тренировка
15.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1		1		Групповая тренировка
Раздел IV. Упражнения для подготовки к броскам.		5	1	4		
16.	Специально-подготовительные упражнения для бросков. Выведение из равновесия	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=7YBwfgSDxcA	Групповая тренировка
17.	Задняя подножка, передняя подножка.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=0QT8LXYaEBo https://www.youtube.com/shorts/zedwQpBSwQo?feature=share https://www.youtube.com/watch?v=uZFObVszWeY https://www.youtube.com/shorts/3DiKinYi5GQ?feature=share https://www.youtube.com/shorts/RfHwz5dWgWo?feature=share	Групповая тренировка
18.	Задняя подножка с захватом ноги снаружи.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=qCPKPSg19Ws https://www.youtube.com/watch?v=UPZ6PR1BMuo https://www.youtube.com/watch?v=ftz668qyYxo https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs	Групповая тренировка
19.	Имитационные упражнения для броска через бедро	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=P1es2qm2ZQc	Групповая тренировка

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые)	Форма
					https://www.youtube.com/watch?v=tVcFRwkFOzg	
20.	Подсечка. Повторение разученных элементов	1	1		https://www.youtube.com/watch?v=Fi49G_yEiTI https://youtu.be/7dGp-UJE35Y https://youtu.be/_2agav32W0k	Соревнования
Раздел V. Броски		14	1	13		
21.	Техника бросков. Передвижения.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY https://www.youtube.com/watch?v=fpu02p57_0U https://www.youtube.com/watch?v=kocHpHYRp4Q https://www.youtube.com/watch?v=47AC7tjha98	
22.	Бросок с захватом ног	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA https://www.youtube.com/watch?v=xsX4rjoa1iM	Групповая тренировка
23.	Бросок через бедро	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80 https://www.youtube.com/watch?v=hM5P1RvRFAE	Групповая тренировка
24.	Техника борьбы в стойке. Захваты	1		1		Групповая тренировка
25.	Выведение из равновесия	1		1		Групповая тренировка
26.	Передвижения в стойке	1		1		Групповая тренировка
27.	Техника борьбы лежа. Перевороты	1		1		Групповая тренировка
28.	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро	1		1		Групповая

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые)	Форма
	от удержания сбоку					тренировка
29.	Болевые приемы: рычаг локтя с захватом руки между ногами	1		1		Групповая тренировка
30.	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков.	1		1		Групповая тренировка
31.	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков.	1		1		Групповая тренировка
32.	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков.	1		1		Групповая тренировка
33.	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков.	1		1		Групповая тренировка
34.	<i>Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных приёмов</i>	1	1			<i>Соревнования</i>
Итого часов по программе:		34	3	31		

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

5.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях.— М.: Просвещение.

5.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 2003. – 240 с.
2. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
3. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
4. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

5.3. ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

- «Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>
- История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный.
- История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
- Физическая культура в школе [Электронный ресурс] /Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
- Спортсмены – герои Великой Отечественной войны[Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
- 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
- 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://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>
- Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>
- Ежедневные новости из мира Самбо: <http://izsambo.ru>

