

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №1 Кувандыкского городского округа Оренбургской области»

ПРИНЯТО

ГМО учителей физической культуры  
Протокол №\_\_ от \_\_ августа 2023 г.  
Руководитель ГМО

\_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

«СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по НМР  
\_\_\_\_\_ М.Ю.Кожухова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **САМБО**

(с углубленной специализацией «болевые приемы»)

Направление: **спортивно-оздоровительное**

Срок реализации: **1 год**

Классы: **2-4, 5-9**

Составитель: **Митрофанов Андрей Анатольевич, учитель физической культуры**

Кувандык, 2023

### **Пояснительная записка.**

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 2-4 классов и 5- 9 классов, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья и допущенных врачом - педиатром к занятиям Самбо. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

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. 2(два)занятия проводятся по 45 минут с перерывом между занятиями 10 минут. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в помещении внутри школы оборудованном мягким покрытием, предназначенным для занятий борьбой самбо и/или любой другой борьбой. Также занятия могут проходить 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. Данная программа по организации внеурочной деятельности «САМБО» (с углубленной специализацией «Болевые приемы») 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 спортивных группах «САМБО» в спортивной школе, а также получения навыков и умений ведения спортивной схватки как по правилам «САМБО» (с углубленной специализацией «Болевые приемы»). В том числе в целях общего оздоровления подрастающего поколения, развития волевых, силовых качеств, воспитания чувства ответственности и товарищества.

#### **Обоснование смещения акцента на более углубленное изучение «САМБО» (с углубленной специализацией «Болевые приемы»)**

«САМБО» (с углубленной специализацией «Болевые приемы»)- борьба, которая совмещает в себе технику всех остальных борцовских стилей и учит как заставить соперника сдаться от того или иного приема. Стремление закончить поединок досрочно, с помощью болевого приема, является отличительной особенностью «САМБО» (с углубленной специализацией «Болевые приемы»), так как в некоторых видах борьбы основной целью является либо фиксация оппонента в определенном положении (вольная и греко-римская борьба), либо проведения необходимого количества бросков (дзюдо), после чего спортсмену присуждается победа. «САМБО» (с углубленной специализацией «Болевые приемы») относительно молодой вид спорта, в котором собраны разные виды борцовских техник, а также лимитированы правила при проведении болевых приемов. Данный вид спорта был создан на базе наиболее эффективных техник бразильского джиу-джитсу, вольной борьбы, боевого самбо, дзюдо.

Несмотря на то, что в правилах САМБО присутствует определенный набор ограничений, его по праву считают одним из самых умных видов единоборств. Здесь от спортсмена требуется не только физическая подготовка, но и наличие нацеленности на победный результат, грамотной техники и хороших морально-волевых качеств. «САМБО» (с углубленной специализацией «Болевые приемы») сочетает в себе большее количество техник, чем любое спортивное единоборство борцовской направленности, являясь смешанным стилем, вобравшем в себя лучшие приемы из других стилей. Арсенал технических приемов в «САМБО» (с углубленной специализацией «Болевые приемы») постоянно растет, разрабатываются новые приемы, способы перемещения и защиты.

Это даёт возможность учащимся большую свободу выбора в применении технических действий, что в свою очередь позитивно влияет на аналитические способности ученика.

Обучающийся может выбрать «специализацию», использовать только те приемы, которые ему больше нравятся. Большим плюсом правил «САМБО» (с углубленной специализацией «Болевые приемы») считается, то что поединок останавливается сразу при сдаче соперника.

«САМБО» (с углубленной специализацией «Болевые приемы») – умный вид борьбы, где основную роль играет не физическая сила, а технический арсенал бойца. Данный вид единоборств позволяет развить чувство баланса, распределить собственный вес и вес оппонента, а также грамотно мыслить в критических ситуациях. Уникальность «САМБО» (с углубленной специализацией «Болевые приемы») состоит в том, что им может заниматься каждый вне зависимости от физической подготовки или возраста. Методика обучения, позволяет изучить множество упражнений, улучшающих пластику и гибкость тела. Чтобы максимально глубоко познать различные виды прохода контролей, а также техник, служащих для завершения схватки путем удушающего или болевого приема, огромное внимание уделяется работе в паре с партнером.

Несомненным плюсом «САМБО» (с углубленной специализацией «Болевые приемы») является универсальная спортивная экипировка, такая как кимоно или самбистская куртка и обувь. Тренировки и схватки по «САМБО» (с углубленной специализацией «Болевые приемы») можно проводить в шортах и футболках, т.е. без кимоно и без обуви. Этот нюанс помогает любому ученику приступить к тренировкам, так как не требует финансовых затрат на покупку кимоно либо формы для Самбо.

Смещение акцента на работу в партере помогает избежать возможного травматизма при использовании бросков в Самбо.

### **Цели и задачи обучения**

**Цель:** привитие интереса к физической культуре, укрепление здоровья занимающихся через занятия «САМБО» (с углубленной специализацией «Болевые приемы»). Развитие таких личностных качеств как упорство, развитие аналитического мышления, способность достигать поставленных целей.

#### **Задачи:**

- Изучение методов развития физических качеств, гигиены.
- Изучение технического арсенала «САМБО» (с углубленной специализацией «Болевые приемы»).
- Воспитание у занимающихся уважения друг к другу, чувства ответственности за свои действия, чувства коллективизма.

### **Описание места программы «САМБО» (с углубленной специализацией «Болевые приемы») в учебном плане**

Согласно учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения. Программа дополнительного образования «Самбо» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В процессе освоения программы «Самбо» у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «САМБО» (с углубленной специализацией «Болевые приемы»)**

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 учетом требований ее безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать свое 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 партнером;
- доступно излагать знания о борьбе Самбо;
- формулировать цели и задачи занятий 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» (с углубленной специализацией «Болевые приемы»), учащиеся получают следующие **предметные результаты**:

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

#### **Условия реализации программы**

##### **Сроки реализации:**

Программа ориентирована на учащихся 2-4 классов, а также на 5 – 9 классов без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к внеурочным занятиям в спортивном кружке.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Наполняемость групп:** до 16 человек

**Режим занятий:** Занятия групповые. Проводятся 2 часа в неделю, 68 часа в год.

##### **Формы занятий:**

- теоретические,
- практическое соревнование.

##### **Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- групповая.

##### **Методы обучения:**

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по Самбо;
- приобретут знания об истории возникновения Самбо;

- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приемы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- учебные встречи
- соревнование
- сдача контрольных нормативов

**Учебно-тематический план для обучающихся 2-4 класса**

№ п-п	Тема занятия	Теория	Практика
1	Вводная часть, терминология	1	
2	Простейшие акробатические элементы		2
3	Техника самостраховки		2
4	Техника борьбы в стойке		4
5	Техника бросков и приемов САМБО с переводом борьбы в партер		20
6	Техника перемещений в партере, удержания различных видов	1	8
7	Позиции в борьбе, виды болевых	1	8
8	Техника борьбы лежа, болевые приемы и защита от них	1	20
Итого:		4	64
Всего часов:		68	

**Календарно-тематическое планирование для обучающихся 2-4 классов**

№ п-п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	История возникновения и развития Самбо	1	
2	Простейшие акробатические элементы: кувырки вперед, назад, выход в стойку на руки	1	
3	Простейшие акробатические элементы: колесо, мост, стойки на руках	1	
4	Освоение элементов самостраховки: падение назад, вперед, набок	1	
5	Освоение элементов самостраховки: падение назад, вперед, набок	1	
6-9	Основные броски в самбо, способы захвата, постановки ног	4	
10-11	Передние и задние подножки, подсечки, подбивы	2	
12-14	Броски: через бедро, зацепы, через плечо, проходы в ноги	3	
15-17	Броски: в основном руками, туловище, спину, проходы в ноги	3	
18	Теоретические объяснения нюансов перемещения в партере, значение их важность в тренировочном процессе и самостоятельной отработке	1	
19-22	Основные способы удержаний как базовое движение. Удержания для самостоятельной отработки контроля	4	

	соперника в партере. Развитие гибкости		
23-26	Отработка удержаний. Развитие гибкости	4	
27	Основные термины в Самбо, названия позиций и технических действий	1	
28	Виды удержаний: удержание со спины, сбоку, верхом.	1	
29	Виды болевых	1	
30-31	Проходы в ноги, выхваты одной и двух ног, отработка перемещений при проходах. Развитие гибкости	2	
32-33	Приемы выхватом одной ноги или двух ног, отработка перемещений при проходах. Развитие гибкости	2	
34-35	Защита от выхвата ног, защита от падения самостраховкой, зацепы. Развитие гибкости	2	
36-37	Защита от проходов в ноги. Развитие гибкости	2	
38-39	Отработка сбрасывания и освобождения от проходов в ноги, захватов руками	2	
40-41	Отработка способов перемещения: кувырки, перекаты,	2	
42-43	Передняя подножка. Защита от приема	2	
44-45	Способы освобождения от захвата,	2	
46-47	Отработка передней подножки и защиты от нее в режиме схватки (со сменой партнеров), упражнения для развития силы и взрывной силы в Самбо	2	
48	Основные болевые приемы, нюансы применения,	1	
49-52	Болевые приемы на руки: узел плеча, рычаги локтя. Техника исполнения, отработка. Учебные схватки	4	
53-56	Болевые приемы на ноги: рычаги колена, ущемление ахилла, воздействие на стопу. Учебные схватки	4	
57-58	Учебные схватки Учебные схватки	2	
59-60	Учебные схватки Учебные схватки	2	
61-62	Способы защиты и уходы от болевых на руки. Учебные схватки	2	
63-64	Способы защиты и уходы от болевых на ноги. Учебные схватки	2	
65-66	Учебные схватки Учебные схватки	2	
67	Схватки по правилам Самбо	1	
68	Командные схватки по Самбо (4х4), 3 минут время схватки, при разнице в весе не более 2 кг между соперниками. При победе над соперником спортсмен проводит схватку со следующим соперником, и так пока не проиграл.	1	

### Учебно-тематический план для обучающихся 5-9 класса

№ п-п	Тема занятия	Теория	Практика
1	Вводная часть, терминология	1	
2	Простейшие акробатические элементы		2
3	Техника самостраховки при падении		2
4	Виды приемов в стойке и техника борьбы в стойке		8
5	Техника борьбы в партере		8
6	Техника проведения приемов в стойке, переводение борьбы в партер и преследование соперника в борьбе лежа	1	20
7	Виды удержаний и болевых приемов	1	4

8	Техника борьбы лежа, болевые приемы и защита от них. Удержания и техника уходов с удержаний	1	20
Итого:		4	64
Всего часов:		68	

### Календарно-тематическое планирование для обучающихся 5-9 класса

№ п-п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	История возникновения и развития Самбо	1	
2	Простейшие акробатические элементы: кувырки вперед, назад, выход в стойку на руки	1	
3	Простейшие акробатические элементы: колесо, мост, стойки на руках	1	
4	Освоение элементов самостраховки: падение назад, вперед, вбок.	1	
5	Освоение элементов самостраховки: падение назад, вперед, набок	1	
6-9	Основные броски в самбо, способы захвата, постановки ног	4	
10-11	Передние и задние подножки, подсечки, посадки.	2	
12-14	Броски: через бедро, зацепы, через плечо, выхваты ног и 1 ноги	3	
15-17	Броски: в основном руками, туловище, спину, проходы в ноги	3	
18	Теоретические объяснения нюансов перемещения в партере, значение их важность в тренировочном процессе и самостоятельной отработке	1	
19-22	Основные способы и приемы борьбы САМБО для самостоятельной отработки и контроля соперника в учебной встрече. Развитие гибкости	4	
23-26	Парная отработка приемов в стойке. Развитие гибкости	4	
27	Основные термины в Самбо, названия позиций и технических действий	1	
28	Виды удержаний: удержание со спины, сбоку, верхом.	1	
29	Виды болевых	1	
30-31	Выхваты 1 или 2 ног, разноименные выхваты, отработка перемещений при проходах. Развитие гибкости	2	
32-33	Отработка перемещений при выполнении приемов САМБО в стойке с переводом борьбы в партер. Развитие гибкости	2	
34-35	Отработка направленная на выполнении приемов САМБО в стойке. Развитие гибкости	2	
36-37	Защита от выхвата ноги. Развитие гибкости	2	
38-39	Отработка сбрасывания и освобождения от выхвата в ноги, тактика борьбы стоя.	2	
40-41	Отработка способов перемещения: кувырки, перекаты,	2	
42-43	Защита от передней подножки	2	
44-45	Способы освобождения от захвата,	2	
46-47	Отработка приемов борьбы в стойке в режиме схватки (со сменой партнеров), упражнения для развития силы и взрывной силы в Самбо.	2	
48	Основные болевые приемы, нюансы применения,	1	
49-52	Болевые приемы на руки: узел плеча, рычаги локтя. Техника исполнения, отработка. Учебные схватки	4	
53-56	Болевые приемы на ноги: рычаги колена, ущемление ахилла, воздействие на стопу. Учебные схватки	4	
57-58	Учебные схватки	2	

	Учебные схватки		
59-60	Учебные схватки Учебные схватки	2	
61-62	Способы защиты и уходы от болевых на руки. Учебные схватки	2	
63-64	Способы защиты и уходы от болевых на ноги. Учебные схватки	2	
65-66	Учебные схватки	2	
67	Схватки по правилам Самбо	1	
68	Командные схватки по Самбо (4х4), 3 минут время схватки, при разнице в весе не более 2 кг между соперниками. При победе над соперником спортсмен проводит схватку со следующим соперником, и так пока не проиграт.	1	