

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

Одобрена

решением регионального
учебно-методического объединения
системы общего образования
Краснодарского края
(протокол от 15 августа 2022 г. № 3)

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«АЗБУКА САМБО»

(для 1 - 4 классов образовательных организаций)

Краснодарский край

2022 год

Под общей редакцией:

Вадбольской Л.Л. – заведующая кафедрой физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности ГБОУ ДПО ИРО Краснодарского края

Авторы-составители:

Головко Елена Николаевна - заслуженный учитель Кубани, кандидат педагогических наук, член рабочей группы координационного совета НАУФК по программно-методическому обеспечению и внедрению инновационных технологий, учитель физической культуры высшей квалификационной категории МАОУ СОШ № 11 имени Шевченко г. Тимашевск

Карл Любовь Ивановна - тьютер по физической культуре в рамках реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу», учитель высшей квалификационной категории МБОУ СОШ № 16 имени И.П. Фёдорова Гулькевичский район

Рецензенты:

Вольнова Н.Я. – заслуженный учитель Кубани, Мастер спорта СССР, директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимпиец» имени Героя Советского Союза И.В. Колованова» муниципального образования Каневской район

Горшков А.Н.– Мастер спорта международного класса по самбо, призер Кубка мира и Чемпионата Азии, инструктор по спорту выполняющий Всероссийский проект «Самбо в школу» муниципального автономного учреждения спортивной школы муниципального образования Тимашевский район, координатор проекта «Самбо в школу» в Тимашевском районе

Ломакина Е.В. - Мастер спорта России по самбо, действующая Чемпионка России по самбо, призер Кубка мира, руководитель инновационного проекта в Ассоциации «Студенческая спортивная лига самбо»

Осик В.И. - кандидат медицинских наук, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, доцент кафедры физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности ГБОУ ДПО ИРО Краснодарского края

**ЭТО ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА НА ОСНОВЕ КОТОРОЙ РАЗРАБОТАНА
РП ДЛЯ 1 КЛАССА**

ЗДЕСЬ ВАШ ТИТУЛЬНЫЙ
Муниципальное образование город Краснодар

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
гимназия № 3
имени Дмитрия Жалиева

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета
протокол № 1
от 30.08.2022 года

Председатель педсовета
З.В. Стрелкова/
подпись Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«АЗБУКА САМБО»
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

ступень обучения (класс) начальное общее образование (1-4классы)

количество часов 136

учитель Шестаков Юрий Афанасьевич

программа разработана на основе:

примерной рабочей программы «Азбука самбо» авторы Головки Е.Н., Карл Л.И.
ГБОУ ДПО ИРО Краснодарского края одобрена решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол №3 от 15 августа 2022г.)

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Азбука самбо» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и в соответствии с рекомендациями по формированию учебных планов образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2022-2023 учебный год и формированию планов внеурочной деятельности образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2022-2023 учебный (письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18.07.2022 г. № 47-01-13-12008/22 «О формировании учебных планов и планов внеурочной деятельности для общеобразовательных организаций на 2022-2023 учебный год»).

Цель программы - формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо» проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

Рабочая программа рассчитана на 136 часов на четыре года обучения по 1 часу в неделю: в 1 классе — 34 часа, во 2 классе — 34 часа, в 3 классе— 34 часа, в 4 классе— 34 часа.

В настоящее время обновление содержания внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и

популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта «Самбо» (самозащита без оружия).

Вид спорта «Самбо» - это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.).

Самбо - «самооборона без оружия» - это вид спортивного единоборства, которое представляет собой систему самообороны. В отличие от других видов самообороны, арсенал приемов самбо включает только самые доступные и эффективные из них, которые реально применить на практике в критической

ситуации. Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан.

Занятия видом спорта самбо в школе помогут развить у детей потребность в физических движениях, в здоровой гигиене тела и духа; научить их не болеть; выработать правильную осанку, основу физического здоровья; развить потребность трудиться, потребность в доброте и силе, дисциплине и ответственности; приобрести правильные привычки здорового образа жизни, которые позволят ему быть в прекрасной физической форме; позволят испытать радость победы над собой, над соперником. Все это помогает ребенку освободиться от страха, робости, неуверенности, застенчивости и других комплексов, полнее раскрыться в этой жизни.

Самбо – это маленькая модель жизни, и от того, что добьется ребенок в школе на занятиях самбо, зависит, чего он добьется во взрослой жизни. Самбо может помочь каждому ребенку изучить себя, понять себя, свои сильные и слабые стороны, помочь реализовать себя, помочь обрести моральный и физический стержень, научить ребенка ставить цель и добиваться ее – это все через борьбу самбо.

Внеурочная деятельность обучающихся при прохождении курса «Азбука самбо» предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебных занятиях беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, соревнования, социально-моделирующие игры, квесты, фестивали, создание проектов.

Данная программа дает возможность всем обучающимся без какой-либо предварительной подготовки, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и само страховки, базовым приемам борьбы самбо.

Теоретические материалы, задания кейсового и практико - ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения

Основная задача с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя в рамках внеурочной деятельности состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на внеурочных занятиях данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Азбука самбо»

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Азбука самбо».

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, созданию положительного отношения к виду спорта «Самбо», умения использовать ценности здоровьесбережения и умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо» для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья, способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Гражданско - патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по виду спорта «Самбо» на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и

выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Духовно – нравственное воспитание:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам;
- знание и выполнение правил поведения в процессе занятий физическими упражнениями, вовремя физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий, подвижных и спортивных игр и соревнований;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- стремление избегать плохих поступков, не капризничать, не быть упрямым, умение признаться в плохом поступке и проанализировать его

Эстетическое воспитание:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- формирование чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с различными видами спорта

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- формирование знаний по истории российского и мирового спорта, уважения к спортсменам;
- владение базовыми навыками сохранения собственного здоровья, использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и во внеурочное время;
- формирование начальных представлений о культуре здорового образа жизни

Трудовое воспитание:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную форму, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных заданий;
- формирование первоначальных навыков коллективной работы в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ознакомление с многообразием профессий индустрии спорта

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- понимание взаимосвязи здоровья человека и экологической культуры;
- формирование экологически грамотного поведения в природе во время туристических походов, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на открытых спортивных площадках;
- умение вести экологически грамотный образ жизни на спортивных площадках (выбрасывать мусор в специально отведенные места, экономно использовать воду, электроэнергию, оберегать и сохранять высаженные растения)

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы в рамках внеурочной деятельности отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий, страховки и само страховки при выполнении упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта «Самбо»;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение

ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на занятиях внеурочной деятельности и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Азбука самбо».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо», осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениям

Содержание курса внеурочной деятельности

- с указанием форм организации и видов деятельности **Раздел 1.**

Азбука здоровья юного самбиста

- Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.

- **Раздел 2. Полезная и здоровая еда**

- Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.

Раздел 3. Ты и другие люди

- Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

- **Раздел 4. Движение —это жизнь**

Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем

Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

- Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

- **Специально-подготовительные упражнения самбо.**

- Стойка на лопатках

- Вставание на гимнастический мост

Вставание на борцовский мост Кувырок

вперед в группировке Кувырок назад в

группировке

Кувырок вперед через плечо с самостраховкой Кувырок

вперед с самостраховкой

Кувырок назад с самостраховкой

Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в

положении упора на коленях и предплечьях

Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера,

находящегося в положении упора на коленях и руках

Перекат на спину с самостраховкой Самостраховка при

падении вперед на руки

Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении

упора на коленях и предплечьях

Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении

упора на коленях и руках

Падение с самостраховкой на бок через руку партнера

«Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера

Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.

Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:

Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты

Раздел 5. Не только школа

Школы бывают разные. Сила ума.

Самбо – наука об обороне, а не нападении.

Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».

Проектная работа «Самбо родного края»

Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников.

Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.

Упражнения оздоровительной направленности, специально подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры-задания и подвижные игры.

1 – 4 класс

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности
Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 8 часов		
Беседа, игровые занятия, арт-технологии.	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежде на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов
Раздел 2. Полезная и здоровая еда – 8 часов		
Беседа, игровые занятия	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.	Кейс Проект Создание тематических буклетов
Раздел 3. Ты и другие люди – 8 часов		
Беседа, игровые занятия лабораторно-исследовательские мероприятия, решение	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	Кейс Проект Создание тематических буклетов

ситуативных задач, оценка результатов подготовки.		
Раздел 4. Движение — это жизнь - 88 часов		
Практические занятия, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	<p>Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем</p> <p>Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами</p> <p>Специально-подготовительные упражнения самбо.</p> <p><i>Стойка на лопатках</i></p> <p><i>Вставание на гимнастический мост</i></p> <p><i>Вставание на борцовский мост</i></p> <p><i>Кувырок вперед в группировке</i></p> <p><i>Кувырок назад в группировке</i></p> <p><i>Кувырок вперед через плечо с самостраховкой</i></p> <p><i>Кувырок вперед с самостраховкой</i></p> <p><i>Кувырок назад с самостраховкой</i></p> <p><i>Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях</i></p> <p><i>Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках</i></p> <p><i>Перекат на спину с самостраховкой</i></p> <p><i>Самостраховка при падении вперед на руки</i></p> <p><i>Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях</i></p> <p><i>Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках</i></p> <p><i>Падение с самостраховкой на бок через руку партнера</i></p>	Практические занятия Дневник самонаблюдения

	<p><i>«Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера</i></p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»</p> <p><i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:</i></p> <p><i>Игры в касания,</i></p> <p><i>Игры в теснения,</i></p> <p><i>Игры в дебюты,</i></p> <p><i>Игры в блокирующие захваты,</i></p> <p><i>Игры в атакующие захваты</i></p>	
Раздел 5. Не только школа - 24 часа		
<p>Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки</p>	<p>Школы бывают разные. Сила ума. Самбо – наука об обороне, а не нападении.</p> <p>Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!»</p> <p>Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».</p> <p>Проектная работа «Самбо родного края»</p> <p>Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Квест</p> <p>Проект</p> <p>Создание презентаций</p>
Итого 1-4 класс		136 часов

1. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 2 часа			
1	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены.	2	
Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа			
2	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма.	2	
Раздел 3. Ты и другие люди- 2 часа			
3	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни.	2	
Раздел 4. Движение —это жизнь – 21 часа			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами		3
	Стойка на лопатках		2
	Вставание на гимнастический мост		2
	Вставание на борцовский мост		2
	Кувырок вперед в группировке		2
	Кувырок назад в группировке		2
	Перекат на спину с самостраховкой		2
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой		2
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодилы», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»		4
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		1
Раздел 5. Не только школа – 6 часов			
5	Школы бывают разные. Самбо – наука об обороне, а не нападении.	1	5

	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».		
	Итого	7	27
	Всего	34	

2класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста- 2 часа			
1	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены.	2	
Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа			
2	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма.	2	
Раздел 3. Ты и другие люди - 2 часа			
3	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни.	2	
Раздел 2. Движение —это жизнь – 22 часа			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами		3
	Кувырок вперед с самостраховкой		5
	Кувырок назад с самостраховкой		4
	Самостраховка при падении вперед на руки		3
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»		5
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		2

Раздел 5. Не только школа – 6 часов			
5	Школы бывают разные. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».	1	5
	Итого	7	27
	Всего		34

Зкласс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 2 часа			
1	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	2	
Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа			
2	Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.	2	
Раздел 3. Ты и другие люди- 2 часа			
3	Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	2	
Раздел 4. Движение —это жизнь – 22 часа			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений безпредметов; с предметами		3
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой		3
	Кувырок назад с самостраховкой		3
	Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях		3
	Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях		3
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование		4

	тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах)		
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:</i> Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты		3
Раздел 5. Не только школа- 6 часов			
5	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Проектная работа «Самбо родного края» Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.	1	5
	Итого	7	27
	Всего		34

4класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 2 часа			
1	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	2	
Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа			
2	Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.	2	
Раздел 3. Ты и другие люди- 2 часа			
3	Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	2	
Раздел 4. Движение —это жизнь – 22 часа			
	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений безпредметов; с предметами		3
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой		2

	Кувырок назад с самостраховкой		2
	Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках		2
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках		2
	Падение с самостраховкой на бок через руку партнера		2
	«Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера		3
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодилы», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»		2
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		4
Раздел 5. Не только школа – 6 часов			
5	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Проектная работа «Самбо родного края» Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.	1	5
	Итого	7	27
	Всего		34

СОГЛАСОВАНО:

Протокол № 1 заседания методического объединения учителей ФК
МАОУ гимназия № 3
руководитель МО

_____ Шестаков Ю.А.
_____ августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР
_____ Попова С.Г.
_____ августа 2022 г.