

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Заринска

Рассмотрена
на МО классных руководителей
Протокол от «24» мая 2023 г.
№5

Принята
на педагогическом
совете
протокол от «31» августа
2023 г. № 1

Утверждена
приказом по школе
от «01» сентября 2023 г.
№ 506

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Самбо»
для 1-4 классов начального общего образования
на 2023/2024 учебный год

Составитель:
Казанцев А.Е., учитель физической культуры

Пояснительная записка

Борьба «самбо» – один из популярнейших среди молодёжи и школьников вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия 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, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Данная программа рассчитана для учащихся начальных классов (1-4). В кружки борьбы «самбо» принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом.

Программа реализуется в следующем режиме: занятия проводятся во внеурочное время четыре часа в неделю по 45 минут.

Для проведения занятий могут создаваться разновозрастные группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия спортивного инвентаря.

В основном в спортивные кружки вступают ребята добровольно, но это не значит, что они будут заниматься до конца учебного года. Есть всякие причины для того, чтобы временно оставить или просто уйти из секции.

Для некоторых ребят интересно сначала посмотреть на то, чем же занимаются на тренировках по борьбе. Для этого необходимо дать детям возможность присутствовать на тренировках. Провести с ними беседу, лекцию, если есть возможность – посмотреть видеоролики. И привести массу примеров, связанных именно с борьбой.

Некоторым детям быстро надоедают однообразные занятия борьбой, поэтому мы должны всё предусмотреть. Например, борцам хочется поиграть в

баскетбол, хоккей, футбол. Значит, спортивные кружки надо организовать так, чтобы перед или после каждой тренировки ребята оставались довольные.

В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Проведение занятий по борьбе возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку, учителей физической культуры.

Во время организации и проведения занятий следует обратить внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно – гигиенических норм к спортивному инвентарю. Тренер обязан создать нормальные условия для соблюдения общей гигиены.

- 1) сделать душевые, раздевалки, организовать место для занятия;
- 2) проверять наличие формы соответствующей виду деятельности;
- 3) контролировать физические способности;
- 4) контролировать нагрузку на занятиях борьбой.

Проведение занятий по борьбе требует очень осторожного применения упражнений, оказывающих значительные нагрузки на двигательный аппарат, внутренние органы, поскольку окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей у детей ещё не закончено. Нужно ограничивать воздействия, направленные на развитие силы. Относительная слабость связок, особенно мышц брюшного пресса требует ограниченного применения упражнений, связанных с большим натуживанием.

Для профилактики травм на занятиях борьбой важное значение имеет хорошее состояние борцовского ковра. Неровный ковёр, расхождение матов, плохо натянутая или порванная покрышка могут быть причиной серьёзных травм. Если ковёр мал, а на нём занимается много пар, то возможно ушибы от

столкновения занимающихся. Пары следует комплектовать с учётом физической и технической подготовленности партнёров. От ковра до стены должно быть не менее 2-х метров. Если размеры зала не позволяют выполнить это условие, то надо закрыть стену матами. Борцовский ковёр, составленный из гимнастических матов, обязательно застилают ковровой тканью.

Большое значение имеет воспитание сознательной дисциплины. Учащиеся должны осмысленно выполнять те или иные упражнения и приёмы. Это может быстрее усвоить новый и совершенствовать пройденный материал и, кроме того, позволит избежать травм.

При правильной подготовке работы, более подготовленные учащиеся должны помогать более слабым в изучении новых приёмов, специальных и подводящих упражнений. Такая взаимопомощь способствует воспитанию чувств товарищества и коллективизма.

Каждое занятие начинается с разминки. Она проводится на каждой тренировке. Специфика её в том, что разогреваются все крупные мышцы и суставы. После разминки организм готов к предстоящей деятельности. Необходимо с первых тренировок напоминать ребятам о запрещённых приёмах. Например: производить удары по телу соперника, выкручивать руки, ударять головой соперника о ковёр. Наиболее серьёзными травмами во время занятий являются полные или частичные вывихи, ушибы и растяжения. Поэтому необходимо следить и контролировать за ходом занятий. Для закрепления результатов своей работы и спортивных достижений учеников в процессе тренировок, необходимо проводить спортивные соревнования.

Цель программы — создание необходимых организационных, информационных, методических условий для обеспечения систематическими занятиями борьбой самбо детей младшего школьного возраста.

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- укрепление здоровья детей, улучшение физического развития;
- овладение элементами техники выполнения физических упражнений;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- обучение элементарным основам техники и тактики вольной борьбы;
- воспитание черт спортивного характера;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля.

Ожидаемый результат:

Показатели физической культуры учащихся:

Знания:

- влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность;
- гигиенические правила при выполнении физических упражнений, режим дня и двигательный режим;
- элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями.
- правила поведения в зале;
- виды приемов и контрприемов;
- тактика и техника борьбы в стойке и в партере;
- приемы самостраховки;
- теоретические основы борьбы.

Двигательные умения, навыки и способности:

В гимнастических упражнениях:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;

- выполнять прыжки с места на маты с поворотом направо или влево;

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками, элементарно владеть мячом: удержание, передача на расстояние 3-5 м., ловля, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;

- соблюдать правила игры, выполнять соревновательные элементы.

Физическая подготовленность:

- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;

- повышение силовой выносливости мышц, работоспособности;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и простейшими формами ведения единоборств;

- показывать результаты не ниже среднего уровня развития основных физических способностей.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся

№	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Скоростно-силовые (Бег) 30 м,с		7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и выше
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0-6,9	5,3	
2	Координационные Челночный бег 3x10 м.,с.		7	11,2 и выше	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
			8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно-Силовые Прыжки в длину с места		7	100 и ниже	115-135	155	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	100	135-150	160
4	Выносливость 6-минутный бег,м	7	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше	

		8	750	800-950	1150 и выше	550 и ниже	650-850	950 и выше
		9	800	850-1000	1200 и выше	600 и ниже	700-900	1000 и выше
5	Гибкость Наклон вперед из положения сидя	7	1 и ниже	3-5	+9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5
		8	1 и ниже	3-5	+7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5
		9	1 и ниже	3-5	+7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0

Универсальные учебные действия.

Личностные:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности, умения контролировать свои действия;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- самоопределение, смыслообразование .

Регулятивные:

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию.

Познавательные:

- формулирование цели;
- выделение необходимой информации;
- структурирование, выбор эффективных способов решения учебной задачи;
- рефлексия, анализ и синтез, сравнение;

Коммуникативные:

- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- постановка вопросов;

- разрешение конфликтов.

Основные принципы:

- систематичность;
- доступность;
- индивидуальность;
- последовательность;
- учёт уровня развития интересов учащихся и возрастных особенностей.

Учебно-тематический план на год

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теоретическое занятия	Практические	
				в помещении	на местности
1.	Введение	1	1	-	
2.	Основы знаний	12	6	6	
3.	Общая физическая подготовка	30	-	18	12
4.	Тактическая подготовка	42	6	36	
5.	Техническая подготовка	51	7	44	
	Итого:	136	20	124	12

Содержание программы.

1-й год обучения Основы знаний

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Объяснить преимущество хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Отношение к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам). Мышечная система человека. Причины травм. Режим дня борца. Питание его значение для роста и развития. Питание его значение для роста и развития.

Общая физическая подготовка

Приёмы самостраховки. Эстафета. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег до 6 – 8 минут. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой. Мини-футбол.

Специальная подготовка

Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги - подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнёра. Переворачивание захватом за рычаг. Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка. Приёмы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Учебно-тренировочные схватки.

2-й год обучения

Основы знаний

Знание терминологии вольной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приёмы. Отношение к закаливающим факторам. Питание его значение для роста и развития.

Общая физическая подготовка

Приёмы самостраховки. Эстафеты. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6 – 8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование. Прыжки с поворотом на 90*, 180*, со скакалкой, напрыгивания на препятствие. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой. Игра в футбол.

Специальная подготовка

Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с

захватом ноги - подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнёра. Переворачивание захватом за рычаг. Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка. Приёмы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Учебно-тренировочные схватки. Игра в футбол. Мини-баскетбол.

3 –й год обучения

Основы знаний

Физическая культура в жизни великих людей. Знание терминологии спортивной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приёмы. Отношение к закаливающим факторам. Питание его значение для роста и развития.

Общая физическая подготовка

Приёмы самостраховки. Эстафеты. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6 – 8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование Прыжки с поворотом на 90*, 180*, со скакалкой, напрыгивания на препятствие. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой, в парах. Акробатические упражнения. Спортивные игры.

Специальная подготовка

Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги - подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнёра. Переворачивание захватом за рычаг. Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка. Приёмы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка

с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Учебно-тренировочные схватки.

4-й год обучения

Основы знаний

Физическая культура в жизни великих людей. Знание терминологии волейбола, техники передачи, приёма, верхней и нижней подачи, атакующих ударов, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Отношение к закалывающим факторам. Питание его значение для роста и развития.

Общая физическая подготовка

Приёмы самостраховки. Эстафеты. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, до 6 – 8 минут. Метание в цель различными мячами, жонглирование Прыжки с поворотом на 90*, 180*, со скакалкой, напрыгивания на препятствие. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой. Акробатические упражнения. Спортивные игры.

Специальная подготовка

Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги - подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнёра. Переворачивание захватом за рычаг. Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка. Приёмы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Бросок рывком за пятку. Передняя подножка. Мельница на коленях. Мельница в стойке. Вертушка. Учебно-тренировочные схватки.

Используемая литература:

1. Лях В.И. Мой друг физкультура. М., «Просвещение», 2005г.
2. Журналы «Физическая культура в школе», 1993 – 2007 г.г.;
3. Газеты «Спорт в школе» 2006 – 2012 г.г.;
4. Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре, 2007г. А.А. Харлампиев «Борьба самбо».