

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
«19» августа 2022г.
протокол № 1

Согласовано
Зам. директора по ВР Д. А. Арефьев _____
«22» августа 2022г.

Утверждаю:
Директор Удмуртского кадетского корпуса:
_____/Т.А. Караваева/
приказ № 101-ос от 25.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Курса дополнительного образования
«Самбо»
5-7 класс**

Педагога дополнительного образования
Проскурякова Д.С.

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Самбо» составлена в соответствии с требованиями
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в существующей редакции) «Об образовании в Российской Федерации» ст.75 «О дополнительном образовании детей и взрослых»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Направленность программы – физическая.

Сроки реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся 4 раз в неделю, продолжительность – 2 занятия по 40 минут с перерывом.

Состав группы – до 30 человек.

Программа предназначена для обучающихся 5-7 класса.

Актуальность программы состоит в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных подростков.

Цель программы на спортивно-оздоровительном этапе — развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно—оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям самбо;

- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;

- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо, формирование двигательных умений и навыков.

- занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.

-воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости.

- создание условий для наиболее полной самореализации личности.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся. На начальном этапе осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

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 учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё 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 партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по 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» учащиеся получают следующие **предметные результаты:**

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

Курс является безотметочным

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Техника безопасности в спортивном зале

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале.

Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

Раздел 2. Гигиена и здоровье

Правила гигиены спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. 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.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.
Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах. Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо.

Раздел 5. Техническо-тактическая подготовка

Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево. Задняя и передняя подножка. Защита от обхвата туловища спереди. Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия. Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия. Удержания. Удержание сбоку, поперек, со стороны головы. Болевые приемы на руки. Борьба в партере.

Раздел 6. Учебно-тренировочные схватки

Товарищеские схватки между спортсменами секции.

Раздел 7. Участие в соревнованиях

Согласно единому спортивному календарному плану города Воткинска или Удмуртской Республики.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

| № п/п | Упражнение | Оценка | Возраст(лет) | | | |
|-------|--|-----------------------------|--------------|--------|------|------|
| | | | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1. | Бег – 30м.(с.) | Отлично | 5.4 | 5.2 | 5.0 | 4.8 |
| | | Хорошо | 5.5 | 5.3 | 5.1 | 4.9 |
| | | Удовл. | 5.6 | 5.4 | 5.2 | 5.0 |
| 2. | Бег – 60м.(с.) | Отлично | | 9.8 | 9.4 | 8.8 |
| | | Хорошо | | 10.0 | 9.6 | 9.2 |
| | | Удовл. | | 10.4 | 10.0 | 9.6 |
| 3. | Бег – 400/800м.(мин) | Отлично Хорошо Удовл. | | 400 м. | | |
| | | | | 1.13 | 1.10 | 1.08 |
| | | | | 1.15 | 1.11 | 1.09 |
| | | | | 1.17 | 1.13 | 1.12 |
| 4. | Челночный бег 3x10м.(с.) | Отлично | 7,9 | 7.5 | 7.3 | 7.1 |
| | | Хорошо | 8,4 | 8.0 | 7.8 | 7.7 |
| | | Удовл. | 8,7 | 8.5 | 8.3 | 8.0 |
| 5. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа | Отлично | 35 | 40 | 50 | 60 |
| | | Хорошо | 30 | 35 | 45 | 55 |
| | | Удовл. | 25 | 30 | 40 | 50 |
| 6. | Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. | Отлично | | 15 | 20 | 21 |
| | | Хорошо | | 12 | 16 | 18 |
| | | Удовл. | | 10 | 14 | 16 |
| 7. | Сгибание туловища из положения лежа на спине за 20 сек | Отлично | 20 | 25 | 15 | 16 |
| | | Хорошо | 18 | 20 | 12 | 14 |
| | | Удовл. | 14 | 18 | 10 | 12 |
| 8. | Подтягивания из виса на перекладине | Отлично | 5 | 6 | 8 | 9 |
| | | Хорошо | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | Удовл. | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. | Поднимание ног до хвата | Отлично | 4 | 6 | 7 | 8 |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | руками из виса | Хорошо Удовл. | 3 2 | 5 3 | 6 4 | 7 5 |
| 10. | Подтягивания из виса на перекладине за 20 сек. | Отлично Хорошо Удовл. | | 4 3 2 | 6 4 3 | 7 5 4 |
| 11. | Десять кувырков вперед на время (сек) | Отлично Хорошо Удовл. | 17 18 19 | 17 18 19 | 18 19 20 | |
| 12. | Десять бросков через спину на время | Отлично Хорошо Удовл. | | 28 30 36 | 26 28 30 | 24 26 28 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Раздел | Тема | Кол-во часов | | |
|---|---|------------------------------|--------------|----------|-------|
| | | | теории | практики | всего |
| 1 | Техника безопасности в спортивном зале | Вводная. ОТ и ТБ | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Гигиена и здоровье | Личная гигиена спортсмена | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | Развитие силовых качеств | 0 | 11 | 11 |
| | | Развитие гибкости | 0 | 11 | 11 |
| | | Развитие ловкости | 0 | 11 | 11 |
| | | Развитие выносливости | 0 | 11 | 11 |
| | | Развитие скоростных качеств | 0 | 11 | 11 |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП) | Игровое занятие | | 11 | 11 |
| 5 | Техническо-тактическая подготовка | Техника борьбы в стойке. | 0 | 37 | 37 |
| | | Техника борьбы в партере. | 0 | 27 | 27 |
| | | Учебные схватки в стойке | 0 | 33 | 33 |
| | | Учебные схватки в партере | 0 | 23 | 23 |
| 6 | Учебно-тренировочные схватки | Учебно-тренировочные схватки | 0 | 14 | 14 |
| 7 | Участие в соревнованиях | Вне курса программы | | | |
| | Итого: | | 2 | 202 | 204 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Тема занятия | Форма занятия, контроля |
|----|------------------------------|-------------------------|
| 1 | Вводное. ОТ и ТБ. | Беседа |
| 2 | Личная гигиена спортсмена | Беседа |
| 3 | Развитие силовых качеств | Практикум |
| 4 | Развитие скоростных качеств | Практикум |
| 5 | Развитие гибкости | Практикум |
| 6 | Развитие ловкости | Практикум |
| 7 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 8 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 9 | Развитие выносливости | Практикум |
| 10 | Игровое занятие | Практикум |
| 11 | Развитие силовых качеств | Практикум |
| 12 | Развитие скоростных качеств | Практикум |
| 13 | Развитие гибкости | Практикум |
| 14 | Развитие ловкости | Практикум |
| 15 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 16 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 17 | Развитие выносливости | Практикум |
| 18 | Игровое занятие | Практикум |
| 19 | Развитие силовых качеств | Практикум |
| 20 | Развитие скоростных качеств | Практикум |
| 21 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 22 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 23 | Развитие гибкости | Практикум |
| 24 | Развитие ловкости | Практикум |
| 25 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 26 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 27 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 28 | Развитие выносливости | Практикум |
| 29 | Игровое занятие | Практикум |
| 30 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 31 | Развитие силовых качеств | Практикум |
| 32 | Развитие скоростных качеств | Практикум |
| 33 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 34 | Развитие гибкости | Практикум |
| 35 | Развитие ловкости | Практикум |
| 36 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 37 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 38 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 39 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 40 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 41 | Развитие выносливости | Практикум |
| 42 | Игровое занятие | Практикум |
| 43 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 44 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 45 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 46 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 47 | Учебные схватки в партере | Практикум |

| | | |
|----|------------------------------|-----------|
| 48 | Развитие силовых качеств | Практикум |
| 49 | Развитие скоростных качеств | Практикум |
| 50 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 51 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 52 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 53 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 54 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 55 | Развитие гибкости | Практикум |
| 56 | Развитие ловкости | Практикум |
| 57 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 58 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 59 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 60 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 61 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 62 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 63 | Развитие выносливости | Практикум |
| 64 | Игровое занятие | Практикум |
| 65 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 66 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 67 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 68 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 69 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 70 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 71 | Вводное. ОТ и ТБ. | Беседа |
| 72 | Личная гигиена спортсмена | Беседа |
| 73 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 74 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 75 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 76 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 77 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 78 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 79 | Развитие гибкости | Практикум |
| 80 | Развитие ловкости | Практикум |
| 81 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 82 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 83 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 84 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 85 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 86 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 87 | Развитие выносливости | Практикум |
| 88 | Игровое занятие | Практикум |
| 89 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 90 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 91 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 92 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 93 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 94 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 95 | Развитие силовых качеств | Практикум |
| 96 | Развитие скоростных качеств | Практикум |
| 97 | Техника борьбы в стойке | Практикум |

| | | |
|-----|------------------------------|-----------|
| 98 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 99 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 100 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 101 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 102 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 103 | Развитие гибкости | Практикум |
| 104 | Развитие ловкости | Практикум |
| 105 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 106 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 107 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 108 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 109 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 110 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 111 | Развитие выносливости | Практикум |
| 112 | Игровое занятие | Практикум |
| 113 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 114 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 115 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 116 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 117 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 118 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 119 | Развитие силовых качеств | Практикум |
| 120 | Развитие скоростных качеств | Практикум |
| 121 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 122 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 123 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 124 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 125 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 126 | Развитие выносливости | Практикум |
| 127 | Игровое занятие | Практикум |
| 128 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 129 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 130 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 131 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 132 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 133 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 134 | Развитие силовых качеств | Практикум |
| 135 | Развитие скоростных качеств | Практикум |
| 136 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 137 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 138 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 139 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 140 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 141 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 142 | Развитие гибкости | Практикум |
| 143 | Развитие ловкости | Практикум |
| 144 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 145 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 146 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 147 | Учебные схватки в партере | Практикум |

| | | |
|-----|------------------------------|-----------|
| 148 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 149 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 150 | Развитие выносливости | Практикум |
| 151 | Игровое занятие | Практикум |
| 152 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 153 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 154 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 155 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 156 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 157 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 158 | Развитие силовых качеств | Практикум |
| 159 | Развитие скоростных качеств | Практикум |
| 160 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 161 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 162 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 163 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 164 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 165 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 166 | Развитие гибкости | Практикум |
| 167 | Развитие ловкости | Практикум |
| 168 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 169 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 170 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 171 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 172 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 173 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 174 | Развитие выносливости | Практикум |
| 175 | Игровое занятие | Практикум |
| 176 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 177 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 178 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 179 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 180 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 181 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 182 | Развитие силовых качеств | Практикум |
| 183 | Развитие скоростных качеств | Практикум |
| 184 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 185 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 186 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 187 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 188 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 189 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 190 | Развитие гибкости | Практикум |
| 191 | Развитие ловкости | Практикум |
| 192 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 193 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 194 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 195 | Учебные схватки в партере | Практикум |
| 196 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |
| 197 | Учебно-тренировочные схватки | Практикум |

| | | |
|-----|-----------------------------|-----------|
| 198 | Развитие силовых качеств | Практикум |
| 199 | Развитие скоростных качеств | Практикум |
| 200 | Игровое занятие | Практикум |
| 201 | Развитие выносливости | Практикум |
| 202 | Техника борьбы в стойке | Практикум |
| 203 | Учебные схватки в стойке | Практикум |
| 203 | Техника борьбы в партере | Практикум |
| 204 | Учебные схватки в партере | Практикум |

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА

Для реализации курса занятий по внеурочной деятельности «Самбо» желательно наличие:

- Зала единоборств;
- спортивного и игрового инвентаря;

Список литературы

1. Программа по спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва
2. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы - С. Л.Садыкова, Е. И.Лебедева.г. Волгоград. 2008г.
- 3.Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Автор - Е. М. Лапицкая. г. Мурманск. 2001г.