**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Пречистенская средняя школа имени И.И. Цапова»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель ШМО МБОУ «Пречистенская средняя школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А.Корешкова  Протокол № ­­­\_\_  от \_\_.\_\_. 20\_\_ г. | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  МБОУ «Пречистенская  средняя школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Макаренкова  \_\_\_\_. \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г. | «Утверждаю»  Директор МБОУ  «Пречистенская средняя  школа»  \_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Мелентьева  Приказ № \_\_\_  \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«САМБО: первые шаги»**

4 класс

Учитель: Королёв Сергей Владимирович

**2020**

**Пояснительная записка**

Данная программа реализует цель единой государственной политики в области развития физической культуры и спорта, направленной на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, организации активного досуга, а также в связи с уникальностью борьбы САМБО как вида спорта.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

1. **Планируемые результаты**

***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.***

* у обучающихся сформированы навыки правильной осанки, координационные и кондиционные способности;
* укреплен мышечный корсет и мышечно-связочный аппарат стоп;
* учащиеся владеют навыками правильного самоконтроля и саморегуляции;
* у них хорошо развито образное мышление;
* приобретены знания о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения;
* выработано умение выполнять правила общественного порядка, принятые в обществе нормы отношения к окружающим людям;
* сформировано представление об ответ­ственности за поступки, за здоровье.

1. **Содержание программы**

В учебном плане на изучение курса отводится по 1 чв неделю, всего — 34 ч.

1. **Вводное занятие. Правила техники безопасности**. **(1 ч.)**

Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств, всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

**2.** **Физическая культура и спорт в России**. **История развития борьбы самбо**. **(1ч.)** Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, А. А. Харлампиев, Е. М. Чумаков. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо.

**3.** **Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. (1 ч.)**

Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела, занятие борьбой, как выражение потребности души.Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы. *Гигиенические и этические нормы (1 ч).* Гигиеничес­кие нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за по­вседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начи­нающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликт­ное поведение как основа безопасности на занятиях).

**4**. **Общая и специальная физическая подготовка. (12 ч.)**

*4.1 Упражнения в ходьбе и беге (2 ч).* Строевые упраж­нения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осан­ки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсед; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подни­манием бедра; с захлёстом голени; боком приставным и окрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

*4.2 Гимнастические упражнения (2 ч.)* Упражнения у опоры; в движении; с предметами ху­дожественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на жи­воте, на боку); у опоры; в движении;

*4.3*  *Исходное положение – «борцовский мост» (1 ч.).* Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

*4.*4 *Упражнения для туловища (1 ч).* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и дина­мических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

*4.*5 Демонстрация базовых элементов ( 3 ч.)

*Теория*: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика*: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

4.6 *Упражнения для туловища. Гимнастические упражнения (1 ч).* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и дина­мических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Упражнения с предметами ху­дожественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.7 *Контрольные испытания и показательные выступ­ления (1 ч)* Демонстрация отдельных упраж­нений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предло­жить выступающим следующие тесты на физическую подго­товленность:

* гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
* гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание тулови­ща, разогнутого под углом 45°;
* сила мышц ног: прыжок в длину с места;
* силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положе­нии лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
* проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закры­тыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
* комплексное тестирование координации движений, скорост­ной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакал­ку до ошибки или отказа испытуемого.

4.8 *Спортивно-развивающие игры* с элементами единоборства. *(1 ч.)*

*Теория*: Значение победы и поражения в спортивных играх.

*Практика:* Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

**5. Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой. (2 ч.)**

Психологические факторы освоения акробатических кувырков, освоение самостраховки: отношение к чувству страха как к союзнику. Перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов.

**6.** **Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. (10 ч.)**

*6.1. Теория*: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

6.2. ***Приемы страховки и самостраховки***.

Обучение **самостраховки при падении на спину** начинается с изучения конечного положения, которое должен знать борец при падении. Для этого нужно лечь на спину, поджать ноги к груди и захватить голени руками; не отпуская ног, сделать несколько перекатов вперед и назад по спине. Затем при выполнении переката назад по спине следует сделать хлопок руками по ковру.

После этого переходят к изучению падения из положения полного приседа. Из этого положения, вытянув вперед руки и прижав подбородок к груди, надо плавно падать перекатом на спину, руками сделать хлопок по ковру. Ноги при падении должны быть прижаты к груди. При этом затылок не касается ковра, хлопок делается ладонями, руки располагаются под углом 45° к туловищу.

Изучение **самостраховки при падении на бок** начинается с освоения занимающимися конечного положения (группировки), в которое они должны приходить при завершении броска. Когда группировка изучена, необходимо научиться быстро приходить в положение группировки из положения лежа. Занимающиеся делают хлопок одной рукой по ковру и подтягивают ноги к груди. При этом ногу, одноименную руке, делающей хлопок, следует, согнув, положить около руки, другую ногу поставить примерно на уровне середины голени лежащей ноги..

**Самостраховка: падение вперед с опорой на руки.** Последовательность упражнений. 1. В упоре лежа сгибать и разгибать руки. 2. Из положения на коленях, руки назад, падение вперед прогнувшись с опорой на руки.

**Самостраховка при падении на бок кувырком вперед через плечо.** Встать на колено. Одноименную руку повернуть ладонью вниз и расположить под ногой. Выполняя переворот через одноименное плечо, принять конечное положение страховки при падении на бок.

**7. Спортивно-развивающие игры (6 ч.)**

*Теория*: Значение победы и поражения в спортивных играх.

*Практика:* Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры с блокировкой захватов партнёра посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнёра и противостоять теснению при взаимных одноимённых захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнёра от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений ( лёжа на спине, на животе. Ногами друг к другу и т. д.)

**8. *Контрольные испытания и показательные выступления*** *(1 ч)*

Демонстрация отдельных упраж­нений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступление, участие во внутришкольных соревнованиях, участие в соревнованиях городского уровня.

***К концу обучения учащийся будет знать:***

 основные теоретические понятия спортивного самбо;

 историю возникновения самбо;

 основные принципы здорового образа жизни;

 основные элементы техники самбо;

 принципы оздоровление организма;

 основы спортивного поведения во время соревнований.

***К концу обучения ребенок будет уметь:***

 выполнять основные удержания;

 выполнять основные броски;

 выполнять общефизические и специальные упражнения;

 выполнять основные упражнения по самообороне.

 Контролировать состояние своего здоровья

**III. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов | Примерные сроки |
|  | Вводный урок. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо. | 1 | I Четверть |
|  | Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО. | 1 | I Четверть |
|  | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. | 1 | I Четверть |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. | 12 | I- II Четверть |
|  | Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой. | 2 | III Четверть |
|  | Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт –кувырок» через партнёра. | 10 | III - IV Четверть |
|  | Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства. | 6 | III - IV Четверть |
|  | Контрольные испытания | 1 | IV Четверть |
|  | Всего | 34 |  |