

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 25 ГОРОДА МАКЕЕВКИ»**

РАССМОТРЕНО

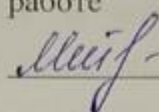
На заседании
методического
объединения общественно
развивающего цикла

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе

 О.А. Митяева

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «ОШ № 25»



Е.Н. Шмалый

Приказ № 130

от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**кружка по «Самбо»
для обучающихся 7 – 9 лет**

Составитель программы
учитель по физической культуре
Мирошниченко Виктория Викторовна

г. Макеевка 2023 год

Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» по учебному предмету «Физическая культура» начального, основного и среднего общего образования, позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации национального вида спорта самбо, вовлечению обучающихся в мир Самбо в рамках всероссийского спортивно-образовательного проекта «Самбо в школу!».

НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» разработана в соответствии с:

- Государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.03.2022 № 21-НП, зарегистрированным Министерством юстиции Донецкой Народной Республики 05.04.2022, регистрационный № 5053.
- Государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.03.2022 № 22-НП, зарегистрированным Министерством юстиции Донецкой Народной Республики 05.04.2022, регистрационный № 5054.
- Государственным образовательным стандартом среднего общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 года № 121-НП (в ред. приказа Министерства образования и науки ДНР от 23.06.2021 № 80-НП).
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом МОН ДНР от 15 июля 2022г. №5 71.
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 18.07.2022 № 586.

- Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики (приказ от 26.08.2020 г. № 1182).

- Примерной рабочей программой начального общего образования физическая культура (для 1-4 классов образовательных организаций) Рекомендованной решением научно-методического совета ГБОУ ДПО "ДОНРИРО" (протокол от 11.08.2022 № 2).

- Примерной рабочей программой основного общего образования физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций) Рекомендованной решением научно-методического совета ГБОУ ДПО "ДОНРИРО" (протокол от 11.08.2022 № 2).

- Примерной рабочей программой среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура». 10-11 классы / сост. Михайлюк С.И. – ГОУ ДПО «ДОНРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 120 с. Рекомендовано решением научно-методического совета ГОУ ДПО «ДОНРИДПО» (протокол № 3 от 19.08.2021 г.).

Программа ориентирована: на первом этапе (начальное общее образование), на двигательную деятельность обучающегося с общеразвивающей направленностью; на втором этапе (основное общее образование), на физическую подготовку учащихся; на третьем этапе (среднее общее образование), на всестороннее развитие личности школьника.

Цель программы: разработать систему включения технических элементов и приемов борьбы самбо в структуру учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе с целью увеличения двигательной активности учащихся и повышения эффективности занятий физической культурой.

С учетом патриотической составляющей Самбо ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на формирование культуры русского человека-активного, целеустремленного члена общества.

Программа предполагает решение следующих задач:

- реализация принципов вариативности и сообразности, обосновывающих планирование учебного материала с учетом индивидуальности учащегося и его физических возможностей и способностей;

- разработка системного подхода к использованию техник и методики борьбы самбо в структуре учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе;

- освоение теории, формирование двигательных умений и навыков в борьбе самбо;

- воспитание у обучающихся морально-волевых качеств и чувство коллективизма;

- укрепление здоровья школьника, усиление оздоровительного эффекта в результате исполнения технических действий борьбы самбо в качестве физических упражнений, доступных каждому школьнику, развивающих не только навыки самообороны и защиты других, но и укрепляющих душевное и физическое здоровье юных граждан.

Программа позволяет системно развивать физические способности учащихся и совершенствовать качества их личности, образуя преемственность методики обучения от 1 класса до 11 класса. Это обеспечивает ценность и актуальность программы, и возможность ее широкого практического применения в общеобразовательных школах. Предложенная в программе система обучения навыкам борьбы самбо способствует совершенствованию методик образовательной деятельности учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Педагогическая целесообразность программы.

Предоставить помощь учащимся, раскрыть свои физические способности, укрепить здоровье воспитать морально-волевые качества, получить некоторые навыки самообороны.

Умения и навыки, формируемые у учащихся в процессе реализации данной программы, способствуют поддержанию здорового образа жизни всего общества и укреплению позиций национального вида спорта Самбо.

Общая характеристика Примерной рабочей программы учебного Модуля «Самбо» для общеобразовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования

Основное содержание программы учебного модуля «Самбо» представлено по уровням обучения - начальное, общее и среднее образование.

В основном содержании учебного модуля «Самбо» на уровне начального общего образования изложены специально-подготовительные упражнения и игры, задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы борьбы в положении лёжа, приёмы выведения из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

В основное содержание учебного модуля «Самбо» на уровне основного общего образования включены специально-подготовительные

упражнения и игры-задания; изучаются приёмы самостраховки, специально-подготовительные упражнения для бросков, техническая подготовка, повторение ранее изученных приёмов борьбы в положении лёжа, тактическая подготовка.

В основное содержание учебного модуля «Самбо» на уровне среднего общего образования включено повторение и усложнение специально-подготовительных упражнений, ознакомление с приёмами самостраховки на твёрдом покрытии, совершенствование приёмов самбо в положении лёжа и бросков, ознакомление и разучивание приёмов самозащиты, тактическая подготовка.

Содержание примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» можно корректировать с учётом условий образовательных организаций, в том числе материально-технической базы, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Согласно своему назначению примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» является ориентиром для составления рабочих программ учителя.

Примерная рабочая программа выполняет две основные функции: информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами вида спорта самбо;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов.

В программе даны примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам учебного модуля «Самбо» и рекомендуемая последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определены возможности учебного модуля для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

Объем программы: 38 часов; Наполняемость групп по 15 человек. Адресат программы. Программа предназначена для школьников с 7 до 9 лет Срок реализации: 1 год Форма и режим занятий - теоретические - практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы и др.);

- индивидуальные, групповые, фронтальные, контрольные.

На занятиях применяются следующие методы обучения: практические, словесные, наглядные. Выбор методов зависит от возраста обучающихся в группе, уровня их подготовки и опыта, от содержания занятий. Занятия групповое (7-9 лет), по 1 часу в неделю.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо.

Задачи программы - сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;

- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;

- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений само регуляции средствами вида спорта «Самбо»;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;

- формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;

- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;

- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;

- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданской – патриотического воспитания обучающихся.

**Учебно-тематический план
Первый год обучения**

№ п/п	Наименование Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
Тема 1					
1.1	Вводные занятия	1	1		Беседа
Тема 2.					
2.1	Простейшие акробатические элементы	5	в процессе	5	Практическое задание
Тема 3.					
3.1	Техника само страховки	7	в процессе	7	Практическое задание
Тема 4.					
4.1	Техника борьбы в стойке	8	в процессе	8	Практическое задание
Тема 5					
4.1	Техника борьбы лёжа	8	в процессе	8	Практическое задание
Тема 6					
6.1	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	2	в процессе	2	Практическое задание
Тема 7					
7.1	Подвижные спортивные игры, эстафеты	6		6	Практическое задание
Тема 8.					
8.1	Итоговое занятие	1		1	Беседа
Количество часов в группе первого года обучения		38			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Дата		Тема урока	Количество часов	Примечание
	План	Факт			
1	06.09		Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Освоение группировки.	1	
2	13.09		Соблюдение формы одежды. Зарождение и развитие борьбы Самбо. ОРУ. Выпады, выседы.	1	
3	20.09		ОРУ. Выпады, выседы. Элементы акробатики. Освоение группировки.	1	
4	27.09		ОРУ. Элементы акробатики. Освоение группировки.	1	
5	04.10		ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо.	1	
6	11.10		ОРУ. Элементы акробатики.	1	
7	18.10		ОРУ. Изучение техники само страховки.	1	
8	25.10		ОРУ. Изучение техники само страховки.	1	
9	01.11		ОРУ. Изучение техники само страховки. Колесо, ходьба на руках.	1	
10	08.11		ОРУ. Падение вперёд. Падение назад.	1	
11	15.11		ОРУ. Подвижные спортивные игры.	1	
12	22.11		ОРУ. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	1	
13	29.11		ОРУ. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках.	1	
14	06.12		ОРУ. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.	1	

15	13.12		ОРУ. Подвижные спортивные игры.	1	
16	20.12		ОРУ. Удержание сбоку.	1	
17	27.12		ОРУ. Удержание верхом	1	
18	03.01		ОРУ. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек.	1	
19	10.01		ОРУ. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Игра «Регби».	1	
20	17.01		ОРУ. Удержание со стороны головы без захвата рук.	1	
21	24.01		ОРУ. Подвижные спортивные игры	1	
22	31.01		ОРУ. Варианты ухода от удержаний, рычага локтя от удержания сбоку.	1	
23	07.02		ОРУ. Варианты ухода от удержаний, рычага локтя от удержания сбоку.	1	
24	14.02		ОРУ. Борьба в партере.	1	
25	21.02		ОРУ. Подвижные спортивные игры.	1	
26	28.02		ОРУ. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.	1	
27	06.03		ОРУ. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения.	1	
28	13.03		ОРУ. Задняя подножка.	1	
29	20.03		ОРУ. Задняя подножка.	1	
30	27.03		ОРУ. Подвижные спортивные игры.	1	
31	03.04		ОРУ. Задняя подножка с захватом ноги.	1	
32	10.04		ОРУ. Задняя подножка с захватом ноги.	1	
33	17.04		ОРУ. Зацепом голенью изнутри.	1	
34	24.04		ОРУ. Зацепом голенью изнутри.		
35	01.05		ОРУ. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.	1	
36	08.05		ОРУ. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.	1	
37	15.05		ОРУ. Учебно-тренировочные спарринги.	1	
38	22.05		Итоговое занятие.	1	

Рекомендуемая литература:

1. Авилов, В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.
2. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. - 826 с.
3. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2016. - 172 с.
4. Валерий, Волков und Валентин Розенблюм Самбо. Подготовка мастера болевых приёмов / Валерий Волков und Валентин Розенблюм. - М.: LAP LambertAcademic Publishing, 2018. - 665 с.
5. Галковский, Н. М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 262 с.
6. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий / В.С. Гарник. - Москва: Машиностроение, 2019. - 192 с.
7. Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 525 с.
 - а. Гласс, Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, 2020. - 385 с.
8. Гласс, Л. Психологическое самбо. Все самые лучшие способы самозащиты от хамов, хулиганов и энергетических вампиров / Л. Гласс. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 368 с.
9. Головихин, Е. Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 729 с.
10. Головихин, Евгений Программа по боевому самбо / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2018. - 491 с.
11. Гулевич, Д.И. Борьба САМБО / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. - М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2016. - 176 с.
12. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 566 с.
13. Рудман, Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита / Д. Л. Рудман. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 322 с.
14. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физическая культура. - Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 256 с.
15. Лазарев, Л. М. Двигательная активность. – М.: Просвещение, 2014. – 260 с.
16. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды. - М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. - 416 с.
17. Максимов, Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: Дивизион, 2020. - 160 с.

18. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. - М.: Книга по Требованию, 2014. — 248 с.
19. Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение / Д.Л. Рудман. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 694 с.
20. Рудман, Д.Л. Самбо: Методическое пособие / Д.Л. Рудман. - М.: Терра-Спорт, 2016. - 216 с.
21. Фирсин, С.А. Современная система физического воспитания детей и молодежи: Учебное пособие. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. - 233 с.
22. Чумаков, Е. М. Тактика борца-самбиста. - М.: «Физкультура и спорт», 1976. - 224 с.

Перечень электронных ресурсов, рекомендованных к использованию во внеурочное время при изучении Модуля «Самбо»

Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Старшая школа)	https://www.youtube.com/watch?v=xZK6d5rZf4
Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Основная школа)	https://www.youtube.com/watch?v=QlrKW3wf8Qs
Видео пособия для участников Всероссийского проекта «Самбо в школу» (Начальная школа)	https://www.youtube.com/watch?v=uiQd45D2qEY
Успехи российских самбистов на международной арене.	https://ppt-online.org/1100766
Видеоурок для всех учителей «История самбо»	https://www.youtube.com/watch?v=E0FwGOIAS7M
Всероссийский онлайн-урок "Путь к успеху" из цикла "История самбо"	https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY
1 класс 1 упражнение - Удержание сбоку	https://www.youtube.com/watch?v=dXcv68u3ECQ
1 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=O8IIGgl8vwo

Всероссийский урок "История самбо" 2019 год	https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M3TFQcg
Видео пособие по дисциплине Эстафета IV Познаю мир самбо	https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6ehoSuM
Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	https://www.youtube.com/watch?v=lbCFO1gg7nM
2 класс 1 упражнение - Удержание со стороны головы	https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o
2 класс 2 упражнение - Самостраховка на спину перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=BsP-PO0uQoQ&t=23s
2 класс 3 упражнение - Выведение из равновесия толчком	https://www.youtube.com/watch?v=jmqnbAMt9wg
3 класс 1 упражнение - Удержание поперёк	https://www.youtube.com/watch?v=uaseyXgQ6Os
3 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок кувырком	https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs
3 класс 3 упражнение - Выведение из равновесия скручиванием	https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs
4 класс 2 упражнение - Самостраховка при падении вперёд на руки	https://www.youtube.com/watch?v=g1z_gv9zsX0
4 класс 3 упражнение - Самостраховка через мост	https://www.youtube.com/watch?v=OuEN8iAF--E&t=34s
4 класс 4 упражнение - Выведение из равновесия рывком	https://www.youtube.com/watch?v=mJkKtha331M
5 класс 1 упражнение - Рычаг от удержания сбоку	https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE
5 класс 4 упражнение - Бросок задняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&t=44s

5 класс 3 упражнение - Бросок с захватом руки и одноименной голени	https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY
5 класс 4 упражнение - Бросок задняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U
6 класс 1 упражнение Узел плеча	https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8
6 класс 3 упражнение - Задняя подножка с захватом ноги	https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs
6 класс 4 упражнение - Зацеп голенью изнутри	https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU
7 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок кувыркком	https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo
7 класс 4 упражнение - Передняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8
7 класс 3 упражнение - Боковая подсечка	https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4
8 класс 3 упражнение - Бросок через бедро	https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80
8 класс 4 упражнение - Подхват под две ноги	https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA
9 класс 1 упражнение - Ущемление ахиллового сухожилия 1	https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNj2E
9 класс 2 упражнение - Самостраховка на руки прыжком	https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI
9 класс 3 упражнение - Бросок через спину	https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo
9 класс 4 упражнение - Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи и руки	https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs