**1. Планируемые результаты освоения курса**

Согласно   учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся  в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основныхнаправлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Самбо» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В процессе освоения программы «Самбо» у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания школы. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по самбо различного масштаба.

**Личностные результаты** изучения самбо заключаются:

1) в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;

2) в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;

3) в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;

4) в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

**Метапредметные результаты** проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

1) практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и

освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

2) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

**Предметные результаты** освоения самбо отражают:

1) формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умениях и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;

2) о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

*В области познавательной культуры:*

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

− способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

*В области нравственной культуры:*

− способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в самбо;

− владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

− умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

*В области эстетической культуры*:

− умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

− умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

− владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

− владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

− владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

− умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

**2. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура».

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению   «Самбо» предназначена для учащихся 2-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, она рассчитана на проведение  3 занятий в неделю по 1,5 часу, всего 105 часов в год.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает  использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Самбо» - это стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыко.

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределяется по годам обучения на основе принципа постепенного увеличения трудности в соответствии с уровнем общей физической и спортивной подготовленности учащихся.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по общей физической подготовке (ОФП) являються укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения специальной физической подготовки (СФП) физической развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств самбиста, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями учащихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Содержание курса

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека.

Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.

**Тема 2.** Краткий обзор развития самбо.

Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

**Тема 3.** Краткие сведения о строении и функциях организма.

Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.

**Тема 4.** Общие понятия о гигиен.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

**Тема 5.** Краткие сведения о физиологических основах тренировкиПонятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.

**Тема 6.** Морально-волевая подготовка.

Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.

**Тема 7.** Правила техники безопасности и предупреждение травматизма

Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой самбо. Понятие о травмах и их причинах.

**Тема 8.** Правила соревнований.

Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.

**Тема 9.** Места занятий.Оборудование и инвентарь

Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты.

Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.

**Тема 10.** Общая физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

**Тема 11.** Специальная физическая підготовка и технико-тактическая подготовка.

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

**Тема 12.** Подготовка к соревнованиям и выезд на соревнования

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее.

Общее количество часов в учебный год (35 недели) – 105 часов.

Количество часов в неделю – 1,5 часа на одно занятие, 2 занятия в неделю, общее количество 3 часа в неделю с

Кружок САМБО охватывает учащихся с 2 по 9 класс.

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**Тематический план обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование темы** | **Количество часов** | | |
| Всего | Т | П |
|  | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 |  |
|  | Краткий обзор развития борьбы самбо | 1 | 1 |  |
|  | Краткие сведения о строении и функциях организма | 1 | 1 |  |
|  | Общие понятия о гигиене | 1 | 1 |  |
|  | Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста | 1 | 1 |  |
|  | Морально-волевая подготовка | 1 | 1 |  |
|  | Правила техники безопасности и предупреждение травматизма | 1 | 1 |  |
|  | Правила соревнований | 1 | 1 |  |
|  | Места занятий. Оборудование и инвентарь | 1 | 1 |  |
|  | Общая физическая подготовка | 26,5 | 1 | 25,5 |
|  | Специальная физическая подготовка | 17 | 1 | 16 |
|  | Подготовка к соревнованиям и выезд на соревнования |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 105 | 11 | 94 |

# 

**Календарно-тематический план по борьбе по самбо**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата |
|  | Знакомство с учащимися. Доведение плана на учебный год. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Спортивные игры. | 1,5 |  |
|  | Закаливание. Режим и питание. Спортивные игры. ОФП. | 1,5 |  |
|  | Оказание первой медицинской помощи. Входная диагностика знаний, умений и навыков. | 1,5 |  |
|  | История возникновения самбо. Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад. ОФП. | 1,5 |  |
|  | Закрепление простейших акробатических элементов: кувырок вперёд, кувырок назад. Спортивная игра. ОФП. | 1,5 |  |
|  | Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту. ОФП. | 1,5 |  |
|  | Безопасный путь на тренировку. Изучение техники самостраховки: падение вперёд. ОФП. | 1,5 |  |
|  | Закрепление простейших акробатических элементов. Изучение техники самостраховки: падение на спину. ОФП. | 1,5 |  |
|  | Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Самостраховка. СФП. | 1,5 |  |
|  | Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Самостраховка. СФП. | 1,5 |  |
|  | Основы тактики спортивного самбо. Оценка обстановки. Самостраховка. СФП. | 1,5 |  |
|  | Основы тактики спортивного самбо. Оценка обстановки. Самостраховка. СФП. | 1,5 |  |
|  | Основы тактики спортивного самбо. Принятие решения. Закрепление простейших акробатических элементов. СФП. | 1,5 |  |
|  | Основы тактики спортивного самбо. Принятие решения. Закрепление простейших акробатических элементов. СФП. | 1,5 |  |
|  | Основы тактики спортивного самбо. Реализация решения. Самосраховка. СФП. | 1,5 |  |
|  | Основы тактики спортивного самбо. Реализация решения. Самосраховка. СФП. | 1,5 |  |
|  | Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий. СФП. | 1,5 |  |
|  | Основы тактики спортивного самбо. Самостраховка Спортивные игры. СФП. | 1,5 |  |
|  | Основы тактики спортивного самбо. Самостраховка Спортивные игры. СФП. | 1,5 |  |
|  | Работа с партнером. Основы тактики спортивного самбо. Техническая отработка подстраховки и самостраховки. СФП | 1,5 |  |
|  | Работа с партнером. Основы тактики спортивного самбо. Техническая отработка подстраховки и самостраховки. СФП | 1,5 |  |
|  | Тематическое занятие подготовка детей к действиям в условиях экстремальных и опасных ситуаций. Тренировочная эвакуация. СФП | 1,5 |  |
|  | Изучение техники борьбы лежа. Удержание с боку. Самостраховка ОРУ | 1,5 |  |
|  | Изучение техники борьбы лежа. Удержание поперек. Самостраховка ОРУ | 1,5 |  |
|  | Изучение техники борьбы лежа. Удержание поперек. Самостраховка ОРУ | 1,5 |  |
|  | Изучение техники борьбы лежа. Удержание верхом. Самостраховка ОРУ | 1,5 |  |
|  | Изучение техники борьбы лежа. Удержание верхом. Самостраховка ОРУ | 1,5 |  |
|  | Изучение техники борьбы лежа. Удержание со стороны головы. Самостраховка ОРУ | 1,5 |  |
|  | Изучение техники борьбы лежа. Удержание со стороны головы. Самостраховка ОРУ | 1,5 |  |
|  | Беседа «Если я не победил – это не значит, что я проиграл!» .Спортивные игры.ОРУ | 1,5 |  |
|  | Изучение техники борьбы лежа. Удержание с захватом ноги. ОРУ | 1,5 |  |
|  | Изучение техники борьбы лежа. Удержание с захватом ноги. ОРУ | 1,5 |  |
|  | Всероссийский день самбо. Изучение техники борьбы лежа. Уходы от удержаний. Самостраховка ОРУ | 1,5 |  |
|  | Работа в паре. Спортивные игры. ОРУ | 1,5 |  |
|  | Работа в паре. Спортивные игры. ОРУ | 1,5 |  |
|  | Работа в паре. Спортивные игры. ОРУ | 1,5 |  |
|  | Диагностика адаптации учащихся к борьбе самбо. Спортивные игры. СФП | 1,5 |  |
|  | Закрепление техники борьбы лежа и в партере. Самостраховка. ОФП | 1,5 |  |
|  | Закрепление техники борьбы лежа и в партере. Самостраховка. ОФП | 1,5 |  |
|  | Работа в паре. Эстафеты. СФП | 1,5 |  |
|  | Работа в паре. Эстафеты. СФП | 1,5 |  |
|  | Работа в паре. Эстафеты. СФП | 1,5 |  |
|  | ТБ борьбы в стойке. Понятие стойка, захваты и обхваты. ОФП | 1,5 |  |
|  | ТБ борьбы в стойке. Понятие стойка, захваты и обхваты. ОФП | 1,5 |  |
|  | Изучение борьбы в стойке. Классические захваты. Пятнашки. СФП | 1,5 |  |
|  | Изучение борьбы в стойке. Классические захваты. Пятнашки. СФП | 1,5 |  |
|  | Изучение борьбы в стойке. Односторонние захваты. Пятнашки. Самостраховка. СФП | 1,5 |  |
|  | Изучение борьбы в стойке. Обхваты. Спортивные игры. Самостраховка. СФП | 1,5 |  |
|  | ТБ при занятии борьбой самбо. Самостраховка. ОФП | 1,5 |  |
|  | ТБ при занятии борьбой самбо. Самостраховка. ОФП | 1,5 |  |
|  | Борьба лежа, борьба в партере. Самостраховка. ОРУ | 1,5 |  |
|  | ТБ при занятии борьбой самбо. Самостраховка. ОФП | 1,5 |  |
|  | Изучение борьбы в стойке. Захваты и обхваты. СФП | 1,5 |  |
|  | Изучение борьбы в стойке. Захваты и обхваты. СФП | 1,5 |  |
|  | Поход выходного дня. ОФП | 1,5 |  |
|  | Защита от захватов и обхватов. СФП | 1,5 |  |
|  | Защита от захватов и обхватов. СФП | 1,5 |  |
|  | Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук. ОФП | 1,5 |  |
|  | Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук. ОФП | 1,5 |  |
|  | Изучениетехники борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. ОФП | 1,5 |  |
|  | Изучениетехники борьбы в стойке. Элементы сваливания. СФП | 1,5 |  |
|  | Изучениетехники борьбы в стойке. Элементы сваливания. СФП | 1,5 |  |
|  | Изучениетехники борьбы в стойке. Стойки и передвижения. ОФП | 1,5 |  |
|  | Изучениетехники борьбы в стойке. Стойки и передвижения. ОФП | 1,5 |  |
|  | Отработкатехники борьбы в стойке. Элементы сваливания. Стойки и передвижения. ОРУ | 1,5 |  |
|  | Работа в парах. Спортивные игры. ОФП | 1,5 |  |
|  | Работа в парах. Спортивные игры. ОФП | 1,5 |  |
|  | Изучение приема «проход в ноги с колен». СФП | 1,5 |  |
|  | Отработка приема «проход в ноги с колен». Самостраховка. ОФП | 1,5 |  |
|  | Заключительное занятие | 1,5 |  |

105 часов включая выезд на соревнования (53 темы что составит 79,5 часов идут на теорию и практику, 17 тем что составит 25,5 часов на подготовку и выезд на соревнования)