

Рецензия
на программу курса внеурочной деятельности
«Самбо»

Автор: Военный Асан Анатольевич, учитель физической культуры МБОУ СОШ № 20 им. Н.И. Ходенко города-курорта Геленджик.

Рецензируемая программа «Самбо» разработана в соответствии с требованиями обновленных ФГОС ООО. Программа адресована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений, реализующих программы дополнительного образования школьников в рамках Всероссийского проекта «Самбо в школу». Количество страниц 27.

Данная программа рассчитана на возрастную категорию 10-12 лет. Срок реализации 1 год. Программа курса рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Целью данной программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Актуальность программы заключается в формировании компетенции функционально-грамотной личности, способной креативно и критически мыслить, осуществлять информационно-познавательную деятельность, ведущей и пропагандирующей здоровый и целесообразный образ жизни.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена учетом возраста учащихся, сроком реализации, режимом занятий и рекомендованными формами занятий.

Новизна программы в том, что она помогает формировать функциональную грамотность учащихся в вопросах собственного здоровья, прививает ребенку сознательное и грамотное отношение к своему телу, здоровью, способствует физическому развитию, формирует знания в области ведения здорового образа жизни.



Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо.

Программа может быть рекомендована для дополнительного общеразвивающего обучения в рамках реализации внеурочной деятельности. Данная программа предлагается для использования педагогическим сообществом учителей физической культуры.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук
преподаватель ФГБОУ
«КубГУ» в г-к Геленджик

Дерябина А.Л.

Согласовано
Н. В. Дедкин



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №20 имени Н.И. Ходенко
муниципального образования город-курорт Геленджик



Программа курса внеурочной деятельности «Самбо»
5 класс
Спортивно-оздоровительное направление

Срок реализации: 1 год

Составитель: Военный А.А.,
учитель физической культуры
МБОУ СОШ №20 им. Н.И. Ходенко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика предмета «Самбо»

Общеобразовательная, общеразвивающая программа "Самбо" имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: 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.

Новизна программы в том, что она помогает сформировать функциональную грамотность учащихся в вопросах собственного здоровья, прививает ребенку сознательное и грамотное отношение к своему телу, здоровью, способствует физическому развитию, формирует знания в области ведения здорового образа жизни, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы.

Актуальность программы заключается в формировании компетенции функциональнограмотной личности, способной креативно и критически мыслить, осуществлять информационно-познавательную деятельность, ведущей и пропагандирующей здоровый и целесообразный образ жизни. 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 детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. Общеобразовательная, общеразвивающая программа "Самбо" имеет физкультурно-спортивную направленность.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества,



И. В. ШАКАЛОВА
КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР

условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Цели изучения учебного предмета «Самбо»

Общей целью школьного образования по дисциплине «Самбо» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы «Самбо» определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

Воспитывающее значение рабочей программы «Самбо» заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмыслиения и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Место учебного предмета «Самбо» в учебном плане

В 5 классе на изучение предмета «Самбо» отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часов, и они могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей Согласно учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации организация



КОПИЯ ВЕРНА
ПОДКЛЮЧЕНИЕ
И. В. ПАЧУЛОВА
и.шонук

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. Программа дополнительного образования «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.

Содержание учебного предмета «Самбо»

1. Знания по физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система различных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека

Из истории физической культуры. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.



КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР
И. В. ШАКАЛОВА
И. Шакалов

2. Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

3. Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка

Приемы самостраховки. Эстафета. Метание набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег до 6-8 минут. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье по канату, подтягивание сериями, работа с резиной, минифутбол. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, туловища (стоя сидя лежа). Приседания, наклоны, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Специальная подготовка

Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения для ловкости, силы, быстроты, на расслабление. Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Простейшие виды борьбы стоя и лежа с ограничением сопротивления. Страховка и самостраховка. Различные виды падений, способы самостраховки и страховки партнером. Имитация приемов без партнера. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги – подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнера. Переворачивание на удержание захватом за отворот. Приемы борьбы в партере. Передняя подножка. Приемы борьбы в стойке. Переворачивание с захватом рук с боку. Переворачивание



захватом шеи из-под плеча и дальней руки. Бросок – проход в ноги. Задняя подножка. Удержание сбоку. Удержание со стороны головы. Учебно-тренировочные схватки.

4. Основы знаний

Знание терминологии борьбы самбо, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль. Отношение к закаливающим факторам. Питание и его значение для роста и развития. Техника безопасности на уроках по самбо, история возникновения самбо, основоположники самбо. Гигиена самбиста на занятиях, общий режим дня. Режим питания и питьевой режим в период тренировки. Отдых, сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы для закаливания. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в Самбо и меры их предотвращения.



И. Шакалов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
“КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА”

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

ПК-1 № 002487

Военному

Настоящее удостоверение выдано

(фамилия, имя, отчество)

Асану Анатольевичу

в том, что он(а) с “18” июня 2018 г. по “29” июня 2018 г.

прошел(а) обучение в (на) ФПК Кубанского государственного
университета физической культуры, спорта и туризма

(наименование
образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по программе «Современные подходы к методике
(название проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)
преподавания самбо при реализации ФГОС в школе»



И. Шакалова И. В.



Город Краснодар 2018 год

Регистрационный номер 28-2194/18

Дата выдачи 29 июня 2018 года

(количество часов)

Директор (директор) *Соловьев*

Секретарь *И. Чист*

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Настоящее удостоверение подтверждает, что

Военный Асан Анатольевич
с 14 февраля 2019 года по 07 марта 2019 года

Общество с ограниченной ответственностью
«Центр Развития Педагогики»

прошёл(а) повышение квалификации в

Общество с ограниченной ответственностью
«Центр Развития Педагогики»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

7827 00305797

**«Методика преподавания технологии в средней школе в
контексте ФГОС» (108 часов)**

Документ о квалификации

Регистрационный номер

00 012224

Город

Санкт-Петербург

Дата выдачи

07 марта 2019 года



Руководитель

Ковалева Л.А.

Секретарь

Хабарова Е.Е.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

УДОСТОВЕРЕНИЕ о повышении квалификации

231201004246

Регистрационный номер № 16076/21

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что
Военный Асан Анатольевич

(фамилия, имя, отчество) **29** ноября 2021 г.

с «**22**» ноября 2021 г. по «**29**» ноября 2021 г.

пропел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ИРО Краснодарского края

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

«Квантоурок: передовые практики обучения

по теме:

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

(медиатехнологии)»

в объеме **40 часов** (количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам
программы:

Наименование	Объем	Оценка
Концептуальные основы навыков XXI века	8 часов	Зачтено
Современная школа – мастерская развития навыков XXI века	8 часов	Зачтено
Передовые медиапрактики в работе учителя	16 часов	Зачтено
Педагогические возможности использования мультиплексионного фильма в образовательном процессе	8 часов	Зачтено

Пропел(а) стажировку в (на) (наименование предмета,

..... (наименование организации, учреждения)

Итоговая работа на тему:

Ректор Т.А. Гайдук
М.П. Ю.В. Лымарева

Секретарь 29 ноября 2021 г.

Город Краснодар Дата выдачи



Управление образования администрации
муниципального образования
город-курорт Геленджик

Благодарственное письмо

Военному

Асану Анатольевичу

педагогу МБОУ СОШ №20 имени Н.И.Ходенко,
за высокий профессионализм

и активное участие

в городской выставке
технического творчества

Начальник управления

М.В.Калякина



2020 г.

Управление образования администрации
муниципального образования город-курорт Геленджик
Геленджикская городская организация
Общероссийского Профсоюза образования



*В связи с празднованием
Дня учителя*



Благодарность

*за высокое профессиональное мастерство
и многолетний добросовестный труд
в системе образования*

Военному Асану Анатольевичу,

*учителю физической культуры
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 20 им. Н.И. Ходенко
муниципального образования город-курорт Геленджик*

Начальник управления
образования

И.Н. Балашкин



Председатель городской
организации Профсоюза

И.В. Габриелян



г. Геленджик-2021 г.