Краснодарский край
Муниципальное образование Староминский район х.Восточный Сосык
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6 им.Л.Д.Телицына

Беляев Ильдар Идрисович

Подписан: Беляев Ильдар Идрисович
DN: ИНН=166010641809, СНИЛС=13622007111, E=school6@star.kubannet.ru, C=RU, S=Краснодарский край, L=х.Восточный Сосык, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6 ИМЕНИ Л.Д. ТЕЛИЦЫНА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАРОМИНСКИЙ РАЙОН, G=Ильдар Идрисович, SN=Беляев, CN=Беляев Ильдар Идрисович
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место вашего подписания
Дата: 2023-08-30 12:39:16
Foxit Reader Версия: 9.6.0

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического совета
от 30 августа 2023 протокол № 1
Председатель педсовета
_____/И.И. Беляев/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Самбо»

Направление - спортивно-оздоровительное
Форма проведения: кружок
Уровень образования (класс) : начальное общее, 3 класс
Количество часов- 34
Периодичность – еженедельно
Руководитель: Рыбас Ольга Владимировна

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта НОО, программы реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования, авторы: Копач А.А., Шестаков Ю.А., Васильева Т.В., г. Краснодар 2021.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель программы «Самбо»: создание условий для формирования здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому развитию учащихся.

Задачи программы:

-формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям по борьбе самбо;
-обучать технике и тактике борьбы самбо;
-развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);
-формировать у учащихся необходимые теоретические знания;
-воспитывать моральные и волевые качества.

В программе отражены основные **принципы** спортивной подготовки учащихся:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности,чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвиговспортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой частиобщечеловеческой культуры.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способностиконструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственноеповедение и поведение окружающих; конструктивноразрешать конфликты посредством учета интересовсторони сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающимисущественные связи и отношения между объектами

и процессами;

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретироватьинформацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможностиее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делатьвыбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.
- *Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровьяи развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основныефизические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми
(как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина,гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разнойфункциональной направленности.
- *Выпускник получит возможность научиться* выявлять связь занятий физической культурой с трудовойи оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплениииздоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; (Примечание: рекомендуется данный пункт использовать в соответствии с локальным актом ОО)
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятийпо развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящиев программу ВФСК «ГТО»

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО»

ЗНАЧЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5 ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 ч.)

Режим дня и личная гигиена. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (10 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд,

перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания,переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки- догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Раздел «Самбо (введение)» (14 ч.).

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки:на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнениядля тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.

Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнерастоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-заданияи учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование направлений внеурочной деятельности, разделов (модулей), тем	Всего, часов	Количество часов		Дата проведения		Материально-техническое оснащение	Характеристика деятельности обучающихся
			Теоретические	Практические	План	Факт		
Тема 1. Техника безопасности в спортивном зале		3						
1	Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале.	1	1	-	7.09		учебная программа «Самбо»; тетради	знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья; умение рационально

2	Выдающиеся спортсмены России. Успехи российских борцов на международной арене. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины	1	1	-	14.09			распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития и безопстности.
3	Россия – великая спортивная держава. Меры безопасности при проведении занятий.	1	1	-	21.09			
Тема 2. Гигиена и здоровье		2						
4	Правила гигиены спортсмена.	1	1	-	28.09		учебная программа «Самбо»; тетради	умение оказывать помощь своим сверстникам; отношение к здоровью как высшей ценности человека; потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни; соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.
5	Оказание первой медицинской помощи.	1	1	-	5.10			
Тема 3. Общая физическая подготовка (ОФП)		11						
6.	Физические упражнения на развитие выносливости.	1	-	1	12.10		Спортивный зал, татами, гантели, секундомер, обручи, фишки, набивные мячи, канат.	осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом; формировать умения позитивного
7	Физические упражнения на развитие ловкости, силы.	1	-	1	19.10			
8	Приёмы самостраховки.	1	-	1	26.10			

9	Приёмы самостраховки	1	-	1	9.11			коммуникативного общения с окружающими; -критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия; Развитие физических качеств ученика, укрепление здоровья
10	Эстафета.	1	-	1	16.11			
11	Метание набивного мяча из различных исходных положений.	1	-	1	23.11			
12	Челночный бег 4х10. Эстафеты.	1	-	1	30.11			
13	Бег до 4-6 мин. Эстафеты.	1	-	1	7.12			
14	Акробатические упражнения.	1	-	1	14.12			
15	Силовые упражнения: с гантелями.	1	-	1	21.12			
16	Лазанье, подтягивание сериями	1	-	1	28.12			
Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП)		14						
17	Игровые упражнения, игра в баскетбол.	1	-	1	11.01		Спортивный зал, татами, тренажеры, баскетбольные и волейбольные мячи	формулировать цели и задачи занятий; формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими; соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье; повторение знаний правил игры в баскетбол, пионербол и волейбол.
18	Игровые упражнения, игра в баскетбол.	1	-	1	18.01			
19	Игровые упражнения, игра в баскетбол.	1	-	1	25.01			
20	Игровые упражнения, игра в баскетбол.	1	-	1	1.02			
21	Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах.	1	-	1	8.02			
22	Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах.	1	-	1	15.02			
23	Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах.	1	-	1	22.02			

24	Игра в ручной мяч.	1	-	1	1.03			
25	Игра в ручной мяч.	1	-	1	15.03			
26	Кувырки вперед, назад, через правое плечо.	1	-	1	5.04			
27	Кувырки через левое плечо; игра в волейбол и пионербол.	1	-	1	12.04			
28	Кувырки вперед, назад, через правое плечо.	1	-	1	19.04			
29	Кувырки через левое плечо; игра в волейбол и пионербол.	1	-	1	26.04			
30	Кувырки вперед, назад, через правое плечо.	1	-	1	3.05			
Тема 6. Контрольные нормативы		4						
31	Общая физическая подготовка (ОФП):	1	-	1	10.05		Спортивный зал, секундомер, перекладина, см лента	Бег30 м (сек.) Прыжок в длину с места (см) Челночный бег 3*10 м(с) . Бег 5 мин (с) Подтягивание из виса на руках Бросок набивного мяча (м) - Наклон вперед (см)
32	Общая физическая подготовка (ОФП):	1	-	1	17.05			
33	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	-	1	23.05			
34	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	-	1	24.05			
Итого:		34	5	29				

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

-учебная программа «Самбо»;

-аттестационный материал.

Оборудование спортзала:

- гимнастические маты

Пришкольный стадион, спортивный зал

Литература для педагога

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярская высшая школа МВД России, 1998
2. Гаткин Е.Я., Самбо для начинающих, Москва, ООО«Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2001
3. Гаткин Е.Я., «Букварь самбиста», Москва, «Лист, 1997
4. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.
5. Гулевич Д.И., Г.Н.Звягинцев, «Борьба самбо», Москва, «Воениздат», 1976
6. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, «Просвещение» Москва 1986
7. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
8. Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов, «Просвещение» Москва 1997
9. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва 2012
10.Мальков А.Л., Авторская образовательная программа по борьбе самбо, г.Гаврилов-Ям, 2008
11.Переверзин И.И., Школьный спорт в России, Москва 1994
12.Погадаев Г.И., Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт», 1998
13.Рудман Д.Л., Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. Москва, «Физкультура и спорт», 1982
14.Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.
15.Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В., Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва,

Москва, «Советский спорт», 2005

Используемые видеоматериалы:

1. «Самбо: Уроки самообороны»
2. «Искусство самбо»
3. «Искусство броска»
4. «Искусство ведения поединка»
5. «Основы самбо»
6. «Базовая техника»

Используемые интернет-сайты:

1. http://kadet-10.ru/wp-content/uploads/2017/12/Programma-obshhefizicheskojpodgotovki-detej-sredstvami-sambo.pdf
2. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
3. www.mon.gov.ru – Министерство образования и науки Российской Федерации
4. www.sambo.ru – Федерация самбо России