

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОиМП Краснодарского края

МО Староминский район

СОШ №6 им.Л.Д.Телицына

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Протокол №1 от «28»
августа 2024 г.

Рыбас О.В.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по ВР**

Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

Колосова Е. С.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор
Беляев
Ильдар**

Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

Идрисович

Подписан: Беляев Ильдар Идрисович
ИНН = 166010641809, СНИЛС = 13622007111,
b.ilydar@star.kubannet.ru, С=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, FN=Беляев Ильдар
Идрисович
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Дата: 2024.08.29 12:24:30
Font Reader Версия: 9.6.0

Беляев И.И.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Самбо»

для обучающихся 4 классов

Х.Восточный Сосык 2024 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания. Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у учащихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние учащихся.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательнообразовательного 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.

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

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.

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 обучающихся 4 класса.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, она рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале. 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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** - через формирование основных элементов научного знания, а **метапредметные** результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД. Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД. Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД. Учащиеся получат знания:

- по истории и развитию борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо» учащиеся получают следующие **предметные результаты**:

- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Техника безопасности в спортивном зале (3 ч).

Соблюдение правил безопасного поведения в спортивном зале. Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

Раздел 2. Гигиена и здоровье (2 ч).

Правила гигиены спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (11 ч).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. Приёмы самостраховки. Эстафета. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4х10; 6х10 м. Бег до 6 – 8 минут. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (9 ч).

Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби. Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах. Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо.

Раздел 5. Техническо-тактическая подготовка (5 ч).

Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево. Задняя и передняя подножка. Защита от обхвата туловища спереди. Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия. Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия. Удержания.

Раздел 6. Контрольные нормативы: (4 ч.)

Общая физическая подготовка (ОФП):

- 6 - ти минутный бег.
- Бег 30 м.
- Прыжок в длину с места.
- Челночный бег 3*10 м.

Специальная физическая подготовка (СФП):

- Подтягивание из виса на руках.
- Бросок набивного мяча.
- Наклон вперед.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№	Название тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности в спортивном зале	3	3	0
2	Гигиена и здоровье	2	2	0
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	11	1	10
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	9	1	8
5	Техническо-тактическая подготовка	5	0	5
6	Контрольные нормативы	4	0	4
Всего:		34	7	27

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	Наименование направлений внеурочной деятельности, разделов (модулей), тем	Всего, часов	Количество часов		Дата проведения		Материально-техническое оснащение	Характеристика деятельности обучающихся
			Теоретические	Практические	План	Факт		
1	Раздел 1. Техника безопасности в спортивном зале. Соблюдение правил безопасного поведения в спортивном зале.	1	1	0	05.09		Методическое пособие, презентация, мультимедия, ноутбук.	Знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития и безопасности.
2	Что такое борьба самбо.	1	1	0	12.09			
3	Меры безопасности при проведении занятий.	1	1	0	19.09			
4	Раздел 2. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена.	1	1	0	26.09		Методическое пособие, презентация, мультимедия, ноутбук.	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	0	03.10			

6	Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП). Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.	1	1	1	10. 10		Татами; маты; гантели; обручи; мячи; секундомер.	Осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом; формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
7	Приёмы самостраховки.	1	0	1	17. 10			-критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия;
8	Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений.	1	0	1	24. 10			Развитие физических качеств ученика, укрепление здоровья.
9	Челночный бег 4x10; 6x10 м.	1	0	1	07. 11			
10	Бег до 6 – 8 минут.	1	0	1	14. 11			
11	Акробатические упражнения.	1	0	1	21. 11			
12	Силовые упражнения: с гантелями, лазанье, подтягивание сериями.	1	0	1	28. 11			
13	Эстафета.	1	0	1	05. 12			
14	Акробатические упражнения.	1	0	1	12. 12			
15	Силовые упражнения: лазанье, подтягивание сериями.	1	0	1	19. 12			
16	Силовые упражнения: лазанье, подтягивание сериями.	1	0	1	26. 12			
17	Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП). Игровые упражнения, игры в баскетбол,	1	0	1	9.0 1.		Татами; маты; гантели; обручи; мячи; секундомер.	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
18	Игровые упражнения: ручной мяч.	1	0	1	16. 01			
19	Игровые упражнения: волейбол,	1	0	1	23. 01			
20	Игровые упражнения: регби.	1	1	0	30. 01			

21	Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах.	1	0	1	06.02			баскетбол, пионербол и волейбол.
22	Кувырки вперед.	1	0	1	13.02			
23	Кувырки назад.	1	0	1	20.02			
24	Кувырки через правое, плечо.	1	0	1	27.02			
25	Кувырки левое плечо.	1	0	1	06.03			
26	Раздел 5. Техническо-тактическая подготовка. Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная.	1	0	1	13.03		Татами; маты; гантели; обручи; мячи; секундомер.	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.
27	Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево.	1	0	1	20.03			
28	Задняя и передняя подножка. Защита от обхвата туловища спереди.	1	0	1	27.03			
29	Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия.	1	1	0	3.04			
30	Выведение из равновесия. Удержания.	1	0	1	10.04			
31	Раздел 6. Контрольные нормативы. 6 - ти минутный бег. Бег30 м.	1	0	1	17.04		Татами; маты; гантели; обручи;	Бег30 м (сек.) Прыжок в длину с места (см) Челночный бег 3*10 м(с) .
32	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10 м.	1	0	1	24.04		мячи; секундомер.	Бег 5 мин (с) Подтягивание из вися на руках

33	Подтягивание из виса на руках.	1	0	1	15.05			Бросок набивного мяча (м) - Наклон вперед (см)
34	Бросок набивного мяча. Наклон вперед.	1	0	1	22.05			

6.ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
	1. учебная программа «Самбо»;	1
	2. диагностический материал	1
2. Оборудование спортзала		
	1. татами;	1
	2. маты;	5
	3. гантели;	5(пар)
	4. обручи;	5
	5. мячи;	3
	6. секундомер	1

