

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №1,
ИМЕНИ СЕМИ ГЕРОЕВ СОВЕТСКОГО СОЮЗА,
ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛЫ Г. СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «31 » августа 2023 года
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 1
_____ Л.И. Белик
«31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Самбо»**

Направление внеурочной деятельности - занятия, направленные развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо»

Модуль воспитательной работы – спортивно-оздоровительная

Формат проведения - очный

Срок реализации – 4 года

Класс – 1-4 классы

Количество часов: 135 часов

Возраст обучения: 7-11 лет

Авторы-составители:
Коробка Николай Николаевич
Учитель физической культуры

г. Славянск-на-Кубани, 2023

1. 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 исторических видов спорта и народных игр.

Сформировать патриотическое сознание и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых культурных традициях народов России.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформировать положительную мотивацию и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформировать чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 способности конструктивно 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 собственное поведение и

поведение окружающих

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Регулятивные универсальные учебные действия:

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе 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;

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 научатся 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, физкультминутки 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 здоровья и развитие физических качеств;
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 физкультминутки 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 систематически 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;
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах ;

Выпускник получит возможность научиться

планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
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 занятий по 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 нормы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО»

ЗНАЧЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.

Из истории физической культуры. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с 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.

СПОСОБЫ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ 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.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз
.Раздел «Гимнастика».

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организуя команды и приёмы. 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперёд в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперёд, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шаг вперёд основная стойка.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Танцевальные упражнения.

Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры-задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест»,

Игры-задания на координацию движений: «Веселые задачи», «Запрещенное движение».

Подвижные игры: «Умеведя вобору», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не уроним мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше».

Раздел «Самбо».

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. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки иноги (снаружи, изнутри), захватом шее и руки супором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнер стоящего на коленях рывком скручиванием, партнер в приседе толчком, партнер стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО»

Содержание	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся				
		1кл	2кл	3кл	4кл	
Физическая культура как область знаний.		Кол-во часов				
		5	5	5	5	
<i>1.1.1. Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>		2	2	2	2	
Знания о физической культуре	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятия физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.	1	1	1	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.
<i>1.1.2. История и современное развитие физической культуры</i>		2	2	2	2	

	Физическая культура 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.	1	1	1	1	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развитии физической культуры в разные эпохи, ее значение в жизни человека.
<i>1.1.3. Физическая культура человека</i>		1	1	1	1	
	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1	1	1	1	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо как историко-культурное наследие России.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		4	4	4	4	
<i>1.2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>		3	3	3	3	
Режим дня и личная гигиена.	Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическим и упражнениями в режиме дня: комплекс утренней зарядки и физкультминутки Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	1 1	1 1	1 1	1 1	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы на формирование осанки, профилактики

Комплекс ыобщеразв ивающиху пражнени й наразвити е основных физически хкачеств.	Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием 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.	1	1	1	1	плоскостопия упражнения с предметом и без него. Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью
<i>1.2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой</i>		1	1	1	1	
	Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.					Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья
1.3. Физическое совершенствование.		24	25	25	25	
<i>1.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		5	5	5	5	
	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1 4 В про цес сеу рок а	1 4 В про цес сеу рок а	1 4 В про цес сеу рок а	1 4 В про цес сеу рок а	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)
<i>1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>		19	19	19	19	
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609) В процессе урока						

1.3.2.1Раздел«Гимнастика»		II	II	II	II	
Организующие команды и приёмы	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перемены построения поворотом в движении.	В процессе урока				Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая даёт возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Освоить двигательные
Акробатические упражнения.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастическая гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперёд в вис присев — толчком ног перемахивая ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперёд, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперёд основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастическое козла.	6 2 1	6 2 1	6 2 1	6 2 1	
Гимнастические упражнения прикладного характера.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	2	2	2	2	действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Игры - задания с использованием строевых упражнений:	«Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	В процессе урока				
Подвижные игры	«У медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змея», «не урони мешочек», «петрушка»	В процессе урока				

	на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».					
<i>1.3.2.2. Раздел «Самбо»</i>		8	9	9	9	
Специально-подготовительные упражнения Самбо ТБ страховка во время занятий Единоборствами. Приёмы само страховки: на спину перекатом, набок перекатом, припадении вперёд на руки, припадении на спину через мост, набок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики подвижных игр, игры-задания.	5 1 2	5 1 3	5 1 3	5 1 3	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы само страховки	
ИТОГО		33	34	34	34	