

Краснодарский край, Лабинский район,
город Лабинск
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9 им. И.Ф.Константинова
города Лабинска
муниципального образования Лабинский район

УТВЕРЖДЕНО :
решение педсовета протокол № 1
от «31» августа 2023 года
Председатель педсовета
Шилов С.В./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Самбо»

Направление: спортивно-оздоровительное

Уровень образования: начальное общее образование, 1-4 класс

Количество часов: 135

Педагог: Башкатов Сергей Александрович

Рабочая программа составлена на основании программы «самбо», включенной в содержательный раздел основной образовательной программы начального общего образования МОБУ СОШ № 9 им. И.Ф. Константинова г. Лабинска

Пояснительная записка.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации самбо, вовлечение обучающихся в мир Самбо в рамках Всероссийского образовательного проекта «Самбо в школу».

Программа курса внеурочной деятельности «Самбо» разработана в соответствии с: Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования;

рабочей программой учебного модуля «Самбо» для общеобразовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» НОО, ООО и СОО, автор Копач А.А. – учитель физической культуры высшей категории МАОУ СОШ №19 г. Новороссийска, член РУМО Краснодарского края. Одобрено решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г.).

Программа разработана на 34 учебные недели в год по годам обучения с 1 по 4 класс: 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

Итого – 135 часов.

Примерная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС и имеет разделы:

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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 истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания 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 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 части общечеловеческой 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 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;
 - владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
 - систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, 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 возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор 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 понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; выполнять базовую технику самбо;

2. Содержание программы:

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел «Гимнастика».

Организующие 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.

Раздел «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд 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 и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

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

Изучение приёмов в положении стоя. Броски. Комбинации бросков и удержаний.

3. Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов				Характеристика видов деятельности учащихся
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
Физическая культура как область знаний – 8 часов		2	2	2	2	
1.1. Знания о физической культуре	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.	1	1	1	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни
	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 с историко-культурным наследием России.
1.2. Физическое совершенствование – 127 часов		31	32	32	32	
1.2.1.1. Раздел «Гимнастика»		5	6	6	6	

Организуящие команды и приёмы.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.	В процессе урока				Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
Акробатические упражнения	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.	3	3	3	3	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.
	Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	2	3	3	3	

1.3.2.2. Раздел «Самбо»		26	26	26	26	
Специально-подготовительные упражнения Самбо	ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1	1	1	1	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самоотраховки в различных вариантах.
	Приемы самоотраховки: на спину перекастом, на бок перекастом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувыркот.	13	7	5	3	
	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	4	2	2	2	
	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	4	2	-	-	

Изучение приемов в положении лёжа.	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхот.	2	2	2	2	Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самоотраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнерот, в команде.
	Варианты уходов от удержаний.					
	Учебные схватки на выполнении изученных удержаний.	2	2	2	2	
	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	-	2	-	-	
	Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	-	2	-	-	
Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	-	2	-	-		

Упражнения для подготовки к броскам.	Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	-	2	-	-	Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.
	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	-	2	-	-	

Изучение приёмов в положении стоя.	Стойки. Упражнения в стойках. Выведение из равновесия толчком, рывком, скручиванием. Сбивание соперника в стойке.	-	-	4	4	Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок
Броски и удержания.	Бросок задняя подножка. Бросок передняя подножка. Передняя подсечка. Боковая подсечка. Бросок захватом за ногу. Удержания после бросков сбоку.	-	-	9	12	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры МОБУ СОШ № 9 от 31.08.2023 г. № 1

подпись руководителя МО

Башкатов С.А.
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Бабюк Т.В.
Ф.И.О.

подпись
