

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 47 г. Краснодара
имени Героя Советского Союза Ивана Тушева

350042 г. Краснодар, ул. Садовая, 245, тел./факс (861) 2541827
e-mail: school47@kubannet.ru

РАССМОТРЕНО

На заседании Педагогического
совета МАОУ СОШ №47

Протокол №__ от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 47

Т.В.Легостаева

приказ №__ от 30.08.2022 г.

Программа Внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

«Самбо»

3-4 класс

г. Краснодар 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Самбо в школу» для начального общего образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом федеральной основной образовательной программы начального общего образования также федеральной рабочей программы воспитания.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

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.

Приёмы в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение

изученных удержаний. Переворачивания партнёра, 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.

Броски. Выведение из равновесия: рывком и скручиванием (партнёра, стоящего на коленях), толчком (партнёра в приседе), рывком (партнёра, стоящего на одном колене), скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Формы организации: секция Виды деятельности: соблюдение правил ТБ, упражнения с партнёрами, стретчинг, учебные схватки, спортивно-оздоровительная деятельность.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты: Личностные результаты освоения программы учебного курса на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. В результате изучения учебного курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам; -первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственное воспитание:

- признание индивидуальности каждого человека;

- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетическое воспитание:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитание:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты:

В результате изучения учебного курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

- 1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

-соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

-анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей; самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

-воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

-проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

-признавать возможность существования разных точек зрения; -корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

-строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; -создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

-готовить небольшие публичные выступления;

-подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

-формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

-принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

-проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; -ответственно выполнять свою часть работы;

-оценивать свой вклад в общий результат;

-выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты:

- понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;
- умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;
- умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо; знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;
- знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;
- выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок; умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

- умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;
- умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;
- участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;
- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на изучение каждой темы 3 класса (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо.	1	Беседа
2	История развития самбо.	1	Рассказ
3	Запрещенные технические действия.	1	Показ
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ГТО».	1	Практическое занятие
5	Отработка приёмов самостраховки.	1	Практическое занятие
6	Выполнение падений и перекатов.	1	Практическое занятие
7	Работа в спарринге.	1	Практическое занятие
8	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)	1	Практическое занятие
9	Специально-подготовительные упражнения для бросков	1	Практическое занятие
10	Отработка техники борьбы лёжа.	1	Практическое занятие
11	Работа в парах на удержание.	1	Практическое занятие

12	Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра.	1	Практическое занятие
13	Упражнения для развития ловкости с партнёром.	1	Практическое занятие
14	Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов и акробатических прыжков в условиях зала для самбо.	1	Практическое занятие
15	Кувырки в группировке - вперед, назад	1	Практическое занятие
16	Кувырки назад через стойку на руках.	1	Практическое занятие
17	Кувырки вперед прыжком (длинный).	1	Практическое занятие
18	Акробатические прыжки: рондат; фляг; сальто вперёд в группировке. Игра: «Бои на бревне».	1	Практическое занятие
19	Отработка техники борьбы в стойке.	1	Практическое занятие
20	Выполнение бросков и захватов	1	Практическое занятие
21	Отработка навыка выведения противника из равновесия.	1	Практическое занятие
22	Специально-подготовительные упражнения для бросков.	1	Практическое занятие
23	Задняя подножка с захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.	1	Практическое занятие
24	Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Игра: «Вытолкни за круг».	1	Игра
25	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Игра: «Каждый против каждого».	1	Игра
26	Удержание поперёк захватом руки. Игра: «Перетягивание каната».	1	Игра
27	Удержание со стороны ног обхватом туловища	1	Практическое занятие
28	Удержание верхом захватом шеи и руки. Игра: «Сильный бросок».	1	Игра
29	Удержание со стороны головы захватом шеи и руки.	1	Практическое занятие
30	Эстафеты с применением баскетбольного мяча.	1	Эстафета
31	Эстафеты с применением набивных мячей	1	Эстафета
32	Эстафеты с элементами акробатики.	1	Эстафета
33	Показательное выступление в подгруппах	1	Показательное выступление
34	Зачёт	1	Зачет

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на изучение каждой темы 4 класса (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Требования к технике безопасности на уроках Самбо.	1	Беседа
2	История зарождения борьбы Самбо в России.	1	Беседа
3	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств	1	Практическое занятие
4	Освоение группировки.	1	Практическое занятие
5	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	1	Практическое занятие
6	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	Практическое занятие
7	Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину.	1	Практическое занятие
8	Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью).	1	Практическое занятие
9	Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью).	1	Практическое занятие
10	Самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью).	1	Практическое занятие
11	Конечное положение самостраховки на бок.	1	Практическое занятие
12	Перекаты влево и вправо через лопатки.	1	Практическое занятие
13	Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью).	1	Практическое занятие
14	Самостраховка на бок перекатом из упора присев (с помощью).	1	Практическое занятие
15	Самостраховка на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	1	Практическое занятие
16	Упражнения для удержаний.	1	Практическое занятие
17	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком	1	Практическое занятие
18	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	Практическое занятие
19	Упражнения для выведения из равновесия	1	Практическое занятие
20	Самостраховка при падении вперед на руки.	1	Практическое занятие
21	Самостраховка через мост при падении на спину.	1	Практическое занятие

22	Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1	Практическое занятие
23	Упражнения для подсечки.	1	Практическое занятие
24	Встречные махи руками и ногой.	1	Практическое занятие
25	Упражнения для подножек.	1	Практическое занятие
26	Упражнения для бросков захватом ног.	1	Практическое занятие
27	Упражнения для подсечек	1	Практическое занятие
28	Техническая подготовка. Техника лёжа.	1	Практическое занятие
29	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата.	1	Практическое занятие
30	Уходы от удержания сбоку	1	Практическое занятие
31	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Практическое занятие
32	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1	Практическое занятие
33	Показательное выступление в подгруппах	1	Показательное выступление
34	Зачёт	1	Зачет

Список использованной литературы.

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 09 ноября 2018 №196;

4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20);

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства образования и науки России № 882, Министерства просвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей

9. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

10. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных

потребностей от 29.03.2016 г. №ВК 641/09

