

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 105
350053, Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар
улица Западный Обход, д. 22/1, тел.: (861) 992-84-88, (861) 992-27-18,
e-mail: school105@kubannet.ru

Утверждено
решением педагогического совета
от 30 августа 2023 года протокол № 1
Председатель педагогического совета
Директор МАОУ СОШ №105
Ищенко Т.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивно оздоровительное

(Тип программы: комплексная, тематическая, ориентированная на достижение результатов определенного уровня/ по конкретным видам внеурочной деятельности)

кружок

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

«Самбо»

(наименование)

1 год (3 класс)

(срок реализации программы)

9-10 лет

(возраст обучающихся)

Лозовская Мария Александровна

Программа составлена на основе:

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 № 373, с изменениями) на основе - рабочей программы по физической культуре, 1-4 классы, В.И.Лях, издательство «Просвещение», 2014 год.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и

практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

Ученик научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

– характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

– выполнять организуемые строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения, выполняют гимнастические упражнения, выполнять приемы страховки и само страховки;

– необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью и оборонной деятельностью.

– выполнять базовую технику самбо;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовки, в том числе входящие в программу ВФСК ГТО.

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

Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы само страховки: 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: теоретическая и тактическая подготовка, самостоятельная

работа, игра-задание.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование;
- сдача контрольных нормативов
- зачёт.

Виды деятельности: соблюдение правил ТБ, упражнения с партнёрами, стретчинг, учебные схватки, спортивно-оздоровительная деятельность.

Тематическое планирование

3 класс (34 часа)

№п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо.	1
2.	История развития самбо.	1
3.	Запрещенные технические действия.	1
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ГТО».	1
5.	Отработка приёмов самостраховки.	1
6.	Выполнение падений и перекатов.	1
7.	Работа в спарринге.	1
8.	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	1
9.	Специально-подготовительные упражнения для бросков.	1
10.	Отработка техники борьбы лёжа.	1
11.	Работа в парах на удержание.	1
12.	Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра.	1
13.	Упражнения для развития ловкости с партнёром.	1
14.	Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов акробатических прыжков в условиях зала для самбо.	1
15.	Кувырки в группировке - вперед, назад	1
16.	Кувырки назад через стойку на руках.	1
17.	Кувырки вперед прыжком (длинный).	1
18.	Акробатические прыжки: рондат; фляг; сальто вперёд в группировке. Игра: «Бои на бревне».	1
19.	Отработка техники борьбы в стойке.	1
20.	Выполнение бросков и захватов.	1
21.	Отработка навыка выведения противника из равновесия.	1
22.	Специально-подготовительные упражнения для бросков.	1
23.	Задняя подножка с захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.	1
24.	Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Игра: «Вытолкни за круг».	1

25.	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Игра: «Каждый против каждого».	1
26.	Удержание поперёк захватом руки. Игра: «Перетягивание каната».	1
27.	Удержание со стороны ног обхватом туловища.	1
28.	Удержание верхом захватом шеи и руки. Игра: «Сильный бросок».	1
29.	Удержание со стороны головы захватом шеи и руки.	1
30.	Эстафеты с применением баскетбольного мяча.	1
31.	Эстафеты с применением набивных мячей.	1
32.	Эстафеты с элементами акробатики.	1
33.	Показательное выступление в подгруппах	1
34.	Зачёт	1