

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

Спортивная

(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 (4 класс)

(срок реализации программы)

10-11 лет

(возраст обучающихся)

Пархоменко Андрей Анатольевич

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. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

1.1. Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- выполнять приемы самостраховки и страховки, падений.
- 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.

1.2. Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

1.3. Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- упражнения на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем; выполнять упражнения для формирования мышечного корсета и увеличение подвижности суставов.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- сдать нормы ГТО своей ступени

2. Содержание учебного предмета

2.1. Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Выполнять приемы самоотраховки и страховки, падений, выполнять базовую технику самбо.

2.2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечение безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2.3. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной

осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

2.4. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений. гимнастика для глаз;
- подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)».

2.5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения:

- Упоры;
- Седы;
- упражнения в группировке;
- перекаты;
- стойка на лопатках;
- кувырки вперед и назад;
- гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Пример:

- мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;
- кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Самбо. Специально-подготовленные упражнения самбо. Изучение приёмов самостраховки, перекатов, падений, способов страховки, перемещений, стоек, захватов, технических действий сковывания в положении лёжа (удержания, переворотов, болевых приёмов), бросковой техники, упражнения для тактики (подвижные игры, игры – задания), изучение защитных действий от удержаний, переворотов, скручиваний, бросков, болевых приёмов.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами

акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики: Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в

себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Перечень контрольных нормативов.

Уровень физической подготовленности 4 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 16 – 20 | 12– 14 | 9 – 10 | 15 – 12 | 6 – 5 | 5 – 3 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |
| Переходы на борцовском мосту. (пять вперед, пять назад). | Без учета времени | | | | | |

Направления проектной деятельности обучающихся

| Проектная деятельность (вид проекта) | Формы организации на урочных занятиях |
|--------------------------------------|---|
| 4 класс | |
| Творческий | Урок – творческий отчет по теме «Что такое физическая культура» |
| Прикладной | Урок исследование по теме «Личная гигиена» |
| Теоретический | Техника безопасности при занятиях борьбой |

Тематическое планирование

4 класс 1ч. в неделю, всего 34 часа

| 4 класс - 33 часа | | |
|---|--------------|---|
| Раздел , Темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий) |
| Что надо знать - 7 часов | | |
| История и современное развитие физической культуры. | 2 | Знать историю развития физической культуры в разные эпохи, иметь представление о ее значении в жизни человека и уметь рассказать об этом. Знать историю развития гимнастики. Знать историю развития борьбы самбо, иметь представление о ее роли и значении. |
| Самбо как элемент национальной культуры и способ повысить безопасность жизнедеятельности человека. Меры безопасности при занятиях самбо. | 2 | Воспринимать самбо как способ безопасной жизнедеятельности человека. Соотносить самбо с историко-культурным наследием России. Профилактика травматизма при занятиях борьбой. |
| Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) | 1 | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. |
| Правила борьбы самбо. | 2 | Знать Ритуал, Жесты судей. Оценочные действия при проведении технических действий. |
| Что надо уметь - 27 час | | |
| Организационные команды и приёмы : построение в шеренгу, колонну, принятие основной стойки, выполнение различных команд, размыкание в шеренге и колонне на месте. | 2 | Выполнять организующие упражнения |
| Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. | 2 | Осваивать упражнения, направленные на растягивание мышц, связок, сухожилий, развитие гибкости (что позволяет эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.). |
| Акробатические упражнения. | 6 | Осваивать технику акробатических упражнений, взаимодействовать в парах группах. |
| Бег, ходьба, прыжки. <i>Освоение навыков ходьбы и разви-</i> | 5 | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют |

| | | |
|--|---|--|
| <p><i>тие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом</i></p> <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, челночный бег 3x5м, эстафеты.</i></p> <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м . Соревнования (до 60 м).</i></p> <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги,</i></p> <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки.</i></p> | <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> | <p>их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.</p> |
| <p>Освоение группировки. Перекаты, самостраховки, страховки, падения.</p> | <p>3</p> | <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений в разные стороны. Знать и уметь формулировать основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> |
| <p>Игры задания по освоению противоборства в различных</p> | <p>5</p> | <p>Уметь взаимодействовать в команде. Сохранять правильную технику</p> |

| | | |
|---|--|--|
| стойках: футбол, регби, в пояса, пятнашки, петушиные бои. | | выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде. |
|---|--|--|

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания МО
учителей физической культуры

_____ Председатель МО /Л.
А. Жданова/

Протокол № 1
от « » _____ 2023 года

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УМР

_____ Н.Н. Цуркан

Протокол № 1
от « » _____ 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Т.В. Ищенко

Приказ № 1
от « » _____ 2023 года