

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

МАНОУ СОШ № 18 МО Кореновский район

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ А. И. Юрченко

Протокол №1 от «24» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАНОУ СОШ №18

_____ Л.Ю. Бызгу

Приказ №243/1 от «24» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Самбо»

для обучающихся 3-4 классов

Кореновск 2023

Общая характеристика модуля "Самбо".

Модуль "Самбо" (далее - модуль по самбо, самбо) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

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.

Целью изучения модуля "Самбо" является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения модуля "Самбо" являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету "Физическая культура";

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

популяризация самбо, как вида спорта и системы Самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта, в частности самбо.

Место и роль модуля "Самбо".

Модуль "Самбо" доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция модуля по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль "Самбо" может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по самбо с выбором различных технических элементов самбо, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (рекомендуемый объем в 1 классе - 33 часа, во 2, 3, 4 классах - по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 1 классе - 33 часа, во 2, 3, 4 классах - по 34 часа).

Содержание модуля "Самбо".

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты - Герои Великой Отечественной войны 1941 - 1945 годов.

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.

Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо.

Режим дня юного самбиста.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнером.

Упражнения для приемов в положении лежа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях, скручиванием, партнера в упоре присев толчком и рывком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лежа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: 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.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля "Самбо" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля "Самбо" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

При изучении модуля "Самбо" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля "Самбо" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие 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, приемы 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 учетом 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 лежа, 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3-4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	3 класс	4 класс	
1.1	Знания о самбо	7	3	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.1	Способы самостоятельной деятельности	9	5	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.1	Самбо	52	26	26	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	34	34	

Поурочное планирование 3 класс

№ п/ п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	По плану	По факту	
1	История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технику	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Самбисты - Герои Великой Отечественной войны 1941 - 1945 годов.Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Специально-подготовительные упражнения самбо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Специально-подготовительные упражнения самбо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	переворотов.				
11	Приемы самостраховки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Приемы самостраховки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Приемы самостраховки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Общие сведения о самбо и их исторические особенности Основные сведения о правилах самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Упражнения для приемов в положении лежа	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Упражнения для приемов в положении лежа	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Упражнения для бросков	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Упражнения для бросков	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Упражнения для тактики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Упражнения для тактики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Упражнения для тактики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Технико-тактические основы самбо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Технические действия самбо в положении стоя	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Технические действия самбо в положении стоя	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

27	Технические действия самбо в положении лежа	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Технические действия самбо в положении лежа	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Режим дня юного самбиста.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

Поурочное планирование 4 класс

№ п/ п	Тема урока	Количес во часов	Дата проведения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	По плану	По факту	
1	Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.Словарь терминов и определений по самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

3	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Игры и поединки по заданию на занятиях самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Специально-подготовительные упражнения самбо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Приемы самостраховки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Приемы самостраховки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста. Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Упражнения для приемов в положении лежа	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Упражнения для приемов в положении лежа	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

16	Выбор и подготовка места для занятий самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Упражнения для бросков	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Упражнения для бросков	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Упражнения для тактики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Упражнения для тактики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Упражнения для тактики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Технико-тактические основы самбо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Технические действия самбо в положении стоя	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Технические действия самбо в положении стоя	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Технические действия самбо в положении лежа	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Технические действия самбо в положении лежа	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

32	Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			