

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодёжной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование Новопокровский район

СОШ №4

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
классных руководителей

—

Е.И. Колесникова
Протокол №1
От «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

—

О.В. Романова
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №4

—

Л.И. Ахмедзянова
Приказ №168
От «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Самбо»

для обучающихся 5-6 классов

с. Горькая Балка 2023

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения курса внеурочной деятельности по «Самбо» включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения общеобразовательных программ по физической культуре на основе Самбо и программ дополнительного образования по Самбо.

Личностные отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения внеурочных занятий «Самбо».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения внеурочных занятий «Самбо», отражают:

Гражданское воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине — России, малой родине, проявление интереса к изучению родного языка, истории и культуре Российской Федерации, понимание естественной связи прошлого и настоящего в культуре общества;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, сопричастности к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, проявление уважения к традициям и культуре своего и других народов в процессе восприятия и анализа произведений выдающихся представителей русской литературы и творчества народов России;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Патриотическое воспитание:

Духовно-нравственное воспитание:

- освоение опыта человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;
- осознание этических понятий, оценка поведения и поступков персонажей художественных произведений в ситуации нравственного выбора;
- выражение своего видения мира, индивидуальной позиции посредством накопления и систематизации литературных впечатлений, разнообразных по эмоциональной окраске;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетическое воспитание:

- проявление уважительного отношения и интереса к художественной культуре, к различным видам искусства, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, готовность выражать своё отношение в разных видах художественной деятельности;
- приобретение эстетического опыта слушания, чтения и эмоционально-эстетической оценки произведений фольклора и художественной литературы;
- понимание образного языка художественных произведений, выразительных средств, создающих художественный образ.

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, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Формирование представлений о ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира, понимание важности слова как средства создания словесно-художественного образа, способа выражения мыслей, чувств, идей автора;
- овладение смысловым чтением для решения различного уровня учебных и жизненных задач;
- потребность в самостоятельной читательской деятельности, саморазвитии средствами литературы, развитие познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в познании произведений фольклора и художественной литературы, творчества писателей.

Предметные - характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения внеурочных занятий “Самбо”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения самбо в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , самбо, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметные характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде

всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Программа основного общего образования по Самбо составлена на основе модульной системы обучения.

5-9 класс

Раздел 1. Олимп юного самбиста

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.

Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин. Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.

Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

Раздел 4. Развиваем свои способности.

Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувьрки, перевороты, прыжки.

Упражнения на гимнастических снарядах. Техника и тактика вида спорта самбо
5-6 классы

Упражнения для борьбы лежа:

- переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь.

-удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку. Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа). Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа).

Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа	1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо.	1	Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов	1,2, 5
	1	Самбо национальный вид спорта.	1		
Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа	1	Наша сила в витаминах.	1	Кейс Проект Создание тематических буклетов	1,2, 5
	1	Каждому нужен и обед, и ужин.	1		1,2, 5
Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа	1	Развиваем основные физические качества. Осанка	1	Кейс Проект Создание тематических буклетов	1,2, 5
	1	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	1		

Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа	3	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	3	Практические занятия Дневник самонаблюдения	1,2, 5
	3	Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения-кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.	3		
	3	Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь. -удержания:	3		

		сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку.			
	3	Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа). Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа)	3		
	3	Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро	3		
	2	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»	2		

	5	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты	5		
Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов	1	Развиваем основные физические качества.	1	Практические занятия Квест Проект Создание презентаций	1,2, 5
	1	Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо.	1		
	1	Самозащита без оружия.	1		
	1	Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».	1		
	1	Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края»	1		
	1	Конкурс групп-поддержки – чирлидинг.	1		
Всего 34 часа					

6 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*

Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа	1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо.	1	Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов	1,2, 5
	1	Самбо национальный вид спорта.	1		
Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа	1	Каждому нужен и обед, и ужин.	1	Кейс Проект Создание тематических буклетов	1,2, 5
	1	Построение Пирамиды здорового питания.	1		1,2, 5
Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа	1	Значение дыхания для жизнедеятельности и организма.	1	Кейс Проект Создание тематических буклетов	1,2, 5
	1	Готовимся сдавать ГТО	1		
Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа	3	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	3	Практические занятия Дневник самонаблюдения	1,2, 5
	3	Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении.	3		

	Акробатические упражнения-кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.			
3	Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь. -удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку. Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь. -удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку	3		
3	Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление	3		

	ахиллова сухожилия (сидя, лежа). Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа)		
3	Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро	3	
2	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»	2	

	5	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты	5		
Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов	1	Развиваем основные физические качества.	1	Практические занятия Квест Проект Создание презентаций	1,2, 5
	1	Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо.	1		
	1	Самозащита без оружия.	1		
	1	Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».	1		
	1	Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края»	1		
	1	Конкурс групп-поддержки – чирлидинг.	1		
Всего 34 часа					

*Цифровое обозначение основных направлений воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание;
3. Духовно-нравственное воспитание;
4. Эстетическое воспитание;
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
6. Трудовое воспитание;
7. Экологическое воспитание;
8. Ценности научного познания.