

Краснодарский край Новопокровский район станица Калниболотская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 имени И. А. Костенко
Муниципального Образования Новопокровский район

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол № 1
от « 22 » августа 2024 года
Председатель педсовета
_____Н.Н.Симоненко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(по конкретным видам внеурочной деятельности)

по курсу внеурочной деятельности «Самбо»

Программа рассчитана на 1 год

Степень обучения (класс) **начальное** 4 класс, 1 час в неделю.

Количество часов (в год) **34**

Составитель: учитель **Васильченко М. В.**

Программа разработана в соответствии ФГОС ООО в соответствии с приказом Минпросвещения России № 286 от 31 мая 2021 года,
с учётом примерной основной образовательной программой основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию. В.И.Лях, М.Я.Виленский. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 классы. Москва, «Просвещение», 2019 год.
С учётом УМК "Школа России"

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Нормативная база.

Работа по программе дополнительного образования «Общая физическая подготовка с элементами самбо» организуется и проводится в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 мая 2015 г. № 996-р.
4. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 196).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ.
8. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
9. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ И.А. Рыбалёвой, кандидата педагогических наук, доцента, заведующей кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 2016 г.
10. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы № 30 имени майора П.Ф. Баштовенко станицы Петровской муниципального образования Славянский район и иные локальные акты, регламентирующие деятельность учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

1.1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная, так как программа нацелена на приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением

состояния здоровья¹, уровень физической подготовленности обучающихся позволяющий выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

1.1.3. Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет сформировать положительные мотивации и устойчивый учебно-познавательный интерес к учебному предмету «физическая культура».

Развивать эстетическое и этическое сознание через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни. Сформировать духовно-нравственную культуру, чувства толерантности и ценностное отношение к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

1.1.4. Педагогическая целесообразность программы

заключается в том, чтобы 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

1.1.5. Отличительные особенности образовательной программы. в том, что обучающихся путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям личности и уровню ее базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья.

Программой могут пользоваться педагоги дополнительного образования.

1.1.6 Адресат программы. В программе принимают участие и активно работают ребята с 11 до 12 лет. Занятия строятся по принципу группового обучения и индивидуального подхода. Ребята приобретают знания здорового образа жизни человека, основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья, значение занятий физической культурой в формировании личности, общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, активный отдых и формы его организации средствами физической культуры, организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок, общие представления о работоспособности человека,

гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями.

Количество обучающихся в группе: 15 человек. Занятия проводятся всем составом в соответствии с календарным учебным графиком.

1.1.7. Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа реализуется на базовый уровень.

Сроки реализации программы: 1 год (34 часа).

Форма обучения – очная.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 34 часов, 1 час в неделю.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в сформированной группе учащихся одного возраста. Состав группы постоянный.

Виды занятий подбираются с учетом цели и задач индивидуальных возможностей учащихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста учащихся

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: изучения общеобразовательной общеразвивающей программы общей физической подготовки с элементами самбо – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Задачи программы:

– сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами физической культуры;

– формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре.

– содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств; формирование духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур.

– обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося.

– Формирование у учащихся личностных, предметных и метапредметных знаний, умений и навыков:

Предметные - характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры 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 , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих 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.

Метапредметны е 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;

Личностные отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Программа способствует:

- формированию навыков здорового и безопасного образа жизни.
- формированию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формированию культуры движений; приобретению базовых знаний научно-практического характера по физической культуре.
- содействию развитию психомоторных функций; формированию морально – волевых качеств; формированию духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур.

– обеспечению интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

№ п/ п	Наименование раздела, тем	класс
		4
	Теория	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1
2.	Физическая культура и спорт в России. История развития борьбы самбо	1
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. (1 ч.)	1
4.	Практика Общая и специальная физическая подготовка.	12
5	Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой	2
6	Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку	10
7	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.	7
Итого		34

1.1.9. Содержание программы «Самбо»

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. (1 ч.)

Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств, всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

2. Физическая культура и спорт в России. История развития борьбы самбо. (1ч.)

Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, А. А. Харлампиев, Е. М. Чумаков. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. (1 ч.)

Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела, занятие борьбой, как выражение потребности души. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы. *Гигиенические и этические нормы (1 ч).* Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

4. Общая и специальная физическая подготовка. (12 ч.)

4.1 Упражнения в ходьбе и беге (2 ч). Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и окрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

4.2 Гимнастические упражнения (2 ч.) Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении;

4.3 Исходное положение – «борцовский мост» (1 ч.). Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

4.4 Упражнения для туловища (1 ч). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.5 Демонстрация базовых элементов (3 ч.)

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

4.6 Упражнения для туловища. Гимнастические упражнения (1 ч). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры;

в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Упражнения с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.7 Контрольные испытания и показательные выступления (1 ч)

Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

4.8 Спортивно-развивающие игры с элементами единоборства. (1 ч.)

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

5. Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой. (2 ч.)

Психологические факторы освоения акробатических кувырков, освоение самостраховки: отношение к чувству страха как к союзнику. Перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов.

6. Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. (10

6.1 Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

6.2 Приемы страховки и самостраховки.

Обучение страховки при падении на спину. Изучение страховки при падении на бок.

7. Спортивно-развивающие игры 7 часов

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры с блокировкой захватов партнёра посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнёра и противостоять теснению при взаимных одноимённых захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнёра от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лёжа на спине, на животе. Ногами друг к другу и т. д.)

Контрольные испытания и показательные выступления

Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступление, участие во внутришкольных соревнованиях, участие в соревнованиях городского уровня.

Программой " САМБО" предусмотрены следующие формы контроля:

- ☐ *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- ☐ *итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена, соревнования.

Результаты фиксируются в учебных журналах.

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровление организма;

- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения учащийся будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- Контролировать состояние своего здоровья

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Принцип систематичности и последовательности предполагает учет влияния наиболее эффективных средств и методов достижения целей преподавания предмета «физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся с учетом целостности учебно-воспитательного процесса по данному предмету; базируется на взаимосвязанных и взаимообусловленных целях, направленных на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.

Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в программе обеспечивается за счет ступенчатости, многоуровневости ее построения.

Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающихся, адекватных их состоянию здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности их физкультурных и спортивных предпочтений.

Принцип вариативности в организации образовательной деятельности являющегося одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.

Принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является одной из возможностей предоставления обучающемуся освоение содержания полного курса на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечить при этом его усвоение на уровне социально – безопасного минимума.

Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и

планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала с целью формирования у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта с учетом взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Материально–техническое обеспечение Оснащённость учебно-тренировочного процесса (учебный инвентарь и оборудование): мячи баскетбольные тренировочные, мячи баскетбольные матчевые, насос с иглой для надувания мячей, сетка для переноса и хранения мячей, фермы настенные баскетбольные, щиты тренировочные навесные с кольцом и сеткой, свисток судейский, секундомер (механический или электронный), набивные мячи весом 1 кг, скамейки гимнастические, скакалки гимнастические, стенка гимнастическая, маты гимнастические, канат для лазания, борцовский ковер 6Х6 переносные фишки для обводки, конусы с отверстием, мячи футбольные, мячи для метания, бита, теннисные мячи.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Тестирование физической подготовленности ведется с помощью контрольных упражнений (тестов) стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий и позволяет определить уровень развития отдельных физических качеств, т. е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

4 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	4	3	2			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14

13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
----	--------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

2.5.1. Образовательные технологии:

Ключевой образовательной технологией при реализации программы выступает игровая технология. Также делает упор на здоровье сберегающие технологии.

Занятия, как говорилось нами выше, проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный методы. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение — элементарным и простым.

2.5.2. Тематика и формы методических материалов по программе.

Методическое обеспечение программы включает методические рекомендации по каждому пункту ее тематического плана, а также дидактические сборники игр, упражнений и заданий с методическим комментарием, представленные с списке рекомендуемой литературы.

2.5.3. Алгоритм учебного занятия.

Занятия по ОФП состоит из 3 частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительной части занятия выполняется разминка, в которую включаются упражнения с поочередным воздействием на основные мышечные группы и постепенным нарастанием нагрузки: медленный бег, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, затем для ног и туловища. Завершается разминка упражнениями на расслабление и восстановление дыхания.

В основной части используются упражнения на развитие физических качеств: быстроты и гибкости (различные виды бега, наклоны, акробатические упражнения), силовых и скоростно-силовых качеств (подтягивания, прыжки в длину и высоту и др.), ловкости и выносливости (подвижные игры и элементы спортивных игр).

В заключительной части занятия выполняются упражнения на снижение функциональной активности организма и приведение его в спокойное состояние. Выполняются игры на внимание и упражнения на восстановление дыхания.

Занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

учебные пособия для педагога:

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки.

Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.

1. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
1. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
2. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
1. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
2. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.

Научная библиотека диссертаций и авторефератов

disserCat<http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
3. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
4. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
5. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
6. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
7. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

