

Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №6 имени Федора Ивановича Ярового
ст. Новолеушковской

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от « 31 » августа 2024 года протокол №1
председатель педсовета
_____ И.А. Овдиенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тип программы: по конкретным видам деятельности
Кружок «Самбо»

Срок реализации программы – 1 год
Возраст обучающихся – 10 лет

Составители: Мороз Елена Владимировна, Смольникова Яна
Владимировна

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения обучающийся научится:

Выполнять приемы страховки и самостраховки.

Характеризовать способы безопасного поведения на занятиях «Самбо».

Выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминутки и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

Выполнять организующие команды и приемы.

Выполнять приемы самообороны и уметь их применять.

Выполнять акробатические упражнения.

Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Сохранить правильную осанку.

Выполнять базовую технику Самбо.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Инструктаж по ТБ проводится каждый урок, объясняем детям, что нельзя делать на уроках и как не получить травмы.

На вводных занятиях рассказывается, чем мы будем заниматься в течение всего года, как будут проходить отработки приемов, и какая должна быть одежда, повторяем акробатику.

Страховки и самостраховки одна из важнейших деталей при занятиях самбо, рассказываем и показываем, как их нужно выполнять и при каких обстоятельствах. Отводим на это несколько занятий, чтоб дети научились правильному выполнению и могли применять самостоятельно.

Приемы в партере. Болевые приемы, которые отрабатываются, лежа или стоя на четвереньках. Вся борьба, которая выполняется с использованием трех точек опоры, относится к партеру.

Приемы в стойке. Отработка бросков стоя на двух ногах, выполнения болевых приемов с последующим переходом в партер.

Борьба и отработка приемов. Совершенствования всех изученных приемов за отведенный период и использование их в борьбе.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Тематическое планирование

В данной рабочей программе предусматривается следующее распределение часов по темам:

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Характеристика деятельности учащихся
1.	Общие сведения о самбо и их исторические особенности	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
2.	Основные сведения о правилах самбо	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
3.	Правила личной гигиены во время занятий самбо	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения

4.	Подбор и составление комплексов специальных упражнений	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний.
5.	Технические действия самбо в положении лежа	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
6.	Основные способы тактической подготовки	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
7.	Приемы самостраховки	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
8.	Упражнения для бросков	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
9.	Физическое совершенствование	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
10.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать

			мотивацию детей к получению знаний.
11.	Специально-подготовительные упражнения самбо	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
12.	Технико-тактические основы самбо	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.
13.	Технические действия самбо в положении стоя	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
14.	Упражнения для тактики	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
15.	Удержания	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
16.	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний.

17.	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
18.	Активные и пассивные защиты от переворачиваний	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
19.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
20.	Выведение из равновесия	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
21.	Выведение из равновесия	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
22.	Игры-задания на выполнение изученных выведений из равновесия	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
23.	Игры-задания на выполнение изученных выведений из равновесия	1	Применение на уроке интерактивных

			форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
24.	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
25.	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
26.	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
27.	Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
28.	Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
29.	Подвижная игра: «Борьба руками»	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных,

			деловых, ситуационных игр,
30.	Подвижная игра: «Борьба ногами лежа»	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
31.	Подвижная игра: «Трофей»	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний.
32.	Подвижная игра: «Борьба за мяч»	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр,
33.	Подвижная игра: «Выведение из равновесия»	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
34.	Специально-подготовительные упражнения самбо	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Общие сведения о самбо и их исторические особенности	1		
2.	Основные сведения о правилах самбо	1		
3.	Правила личной гигиены во время занятий самбо	1		
4.	Подбор и составление комплексов специальных упражнений	1		
5.	Технические действия самбо в положении лежа	1		
6.	Основные способы тактической подготовки	1		
7.	Приемы самостраховки	1		
8.	Упражнения для бросков	1		
9.	Физическое совершенствование	1		
10.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо	1		
11.	Специально-подготовительные упражнения самбо	1		
12.	Технико-тактические основы самбо	1		
13.	Технические действия самбо в положении стоя	1		
14.	Упражнения для тактики	1		
15.	Удержания	1		
16.	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний	1		
17.	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках	1		
18.	Активные и пассивные защиты от переворачиваний	1		
19.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1		
20.	Выведение из равновесия	1		
21.	Выведение из равновесия	1		
22.	Игры-задания на выполнение изученных выведений из равновесия	1		
23.	Игры-задания на выполнение изученных выведений из равновесия	1		
24.	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия	1		
25.	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия	1		
26.	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств	1		
27.	Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо	1		

28.	Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо	1		
29.	Подвижная игра: «Борьба руками»	1		
30.	Подвижная игра: «Борьба ногами лежа»	1		
31.	Подвижная игра: «Трофей»	1		
32.	Подвижная игра: «Борьба за мяч»	1		
33.	Подвижная игра: «Выведение из равновесия»	1		
34.	Специально-подготовительные упражнения самбо	1		

