



Краснодарский край, Красноармейский район, ст. Ивановская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18

РАССМОТРЕНО
руководитель МО




Песигин С.Н.
протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
УВР



Лиходеева Г.Н.
протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор



Капустьянова
приказ № 20
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по спортивно-оздоровительному направлению

кружок

«Самбо»

3-4 классы

9- 11 лет

Разработчики:

Песигин Сергей Николаевич - учитель физической культуры МБОУ СОШ № 18
Прокопенко Юрий Евгеньевич - учитель физической культуры МБОУ СОШ № 18

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО
на основании программы «Азбука самбо» под редакцией Вобольской Л.Л., Головки Е.Н.,
Карл Л.И., г. Армавир 2022г с учётом федеральной рабочей программы НОО «Физическая
культура» (1-4 классы)

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Самбо» разработана на основании программы «Азбука самбо» под редакцией Вобольской Л.Л., Головки Е.Н., Карл Л.И., г. Армавир 2022г с учётом федеральной рабочей программы НОО «Физическая культура» (1-4 классы) и в соответствии с рекомендациями по формированию учебных планов образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный год.

Цель программы - формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо» проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов по 1 часу в неделю, в 3 классе— 34 часа, в 4 классе- 34 часа.

Вид спорта «Самбо» - это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.).

Самбо - «самооборона без оружия» - это вид спортивного единоборства, которое представляет собой систему самообороны. В отличие от других видов самообороны, арсенал приемов самбо включает только самые доступные и эффективные из них, которые реально применить на практике в критической ситуации. Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и др.), а также дзюдо (кодокан).

Занятия видом спорта самбо в школе помогут развить у детей потребность в физических движениях, в здоровой гигиене тела и духа; научить их не болеть; выработать правильную осанку, основу физического здоровья; развить потребность трудиться, потребность в доброте и силе, дисциплине и ответственности; приобрести правильные привычки здорового образа жизни, которые позволят ему быть в прекрасной физической форме; позволят испытать радость победы над собой, над соперником. Все это помогает ребенку освободиться от страха, робости, неуверенности, застенчивости и других комплексов, полнее раскрыться в этой жизни.

Самбо – это маленькая модель жизни, и от того, что добьется ребенок в школе на занятиях самбо, зависит, чего он добьется во взрослой жизни. Самбо может помочь каждому ребенку изучить себя, понять себя, свои сильные и слабые стороны, помочь реализовать себя, помочь обрести моральный и физический стержень, научить ребенка ставить цель и добиваться ее – это все через борьбу самбо.

Внеурочная деятельность обучающихся при прохождении курса «самбо» предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебных занятиях беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, соревнования, социально-моделирующие игры, квесты, фестивали, создание проектов.

Данная программа дает возможность всем обучающимся без какой-либо предварительной подготовки, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и самостраховки, базовым приемам борьбы самбо.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «самбо».

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, созданию положительного отношения к виду спорта «Самбо», умения использовать ценности здоровьесбережения и умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо» для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в сохранении здоровья, способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Гражданско - патриотическое воспитание:

□ ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по виду спорта «Самбо» на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

□ представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление

к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Духовно – нравственное воспитание:

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам;

знание и выполнение правил поведения в процессе занятий физическими упражнениями, вовремя физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий, подвижных и спортивных игр и соревнований;

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

стремление избегать плохих поступков, не капризничать, не быть упрямым, умение признаться в плохом поступке и проанализировать его

Эстетическое воспитание:

умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;

стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

формирование чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с различными видами спорта

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;

ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий как важных жизнеобеспечивающих умений;

установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

формирование знаний по истории российского и мирового спорта, уважения к спортсменам;

владение базовыми навыками сохранения собственного здоровья, использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и во внеурочное

время;

формирование начальных представлений о культуре здорового образа жизни

Трудовое воспитание:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную форму, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных заданий;

формирование первоначальных навыков коллективной работы в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

ознакомление с многообразием профессий индустрии спорта

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;

ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

понимание взаимосвязи здоровья человека и экологической культуры;

формирование экологически грамотного поведения в природе во время туристических походов, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на открытых спортивных площадках;

умение вести экологически грамотный образ жизни на спортивных площадках (выбрасывать мусор в специально отведенные места, экономно использовать воду, электроэнергию, оберегать и сохранять высаженные растения)

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные),

которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы в рамках внеурочной деятельности отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному

воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий, страховки и само страховки при выполнении упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на занятиях внеурочной деятельности и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для

здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «самбо».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и само страховки вида спорта «Самбо», осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

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

Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста

Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежде на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.

Раздел 2. Полезная и здоровая еда

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.

Раздел 3. Ты и другие люди

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

Раздел 4. Движение — это жизнь

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.

Стойка на лопатках

Вставание на гимнастический мост Вставание на борцовский мост Кувырок вперед в группировке Кувырок назад в группировке

Кувырок вперед через плечо с самостраховкой Кувырок вперед с самостраховкой

Кувырок назад с самостраховкой

Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях

Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках.

Перекат на спину с самостраховкой

Самостраховка при падении вперед на руки

Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях

Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках

Падение с самостраховкой на бок через руку партнера «Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера

Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др. *Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:*

Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты

Раздел 5. Не только школа

Школы бывают разные. Сила ума.

Самбо – наука об обороне, а не нападении.

Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Проектная работа «Самбо родного края»

Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.

Упражнения оздоровительной направленности, специально подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это

упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры-задания и подвижные игры.

Теоретические материалы, задания кейсового и практико - ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

3 класс

№п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	
		Теория	практика
	РАЗДЕЛ 1. Азбука здоровья юного самбиста-2 часа		
1.	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур(умывание, обтирание, обливание, душ, баня купание).Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	2	
	РАЗДЕЛ 2.Полезная и здоровая пища-2 часа.		
2.	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы « для нашего организма. Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.	2	
	РАЗДЕЛ №3. Ты и другие люди- 1 час.		
3.	Мы теперь не просто дети, мы теперь –ученики. Еще раз про здоровый образ жизни. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	1	
	РАЗДЕЛ №4. Движение – это жизнь. –25 часов.		
4.	Комплексы ОРУ с предметами , без предметов.		1
	Стойка на лопатках.Кувырок вперед, назад в группировке. Акробатические упражнения.		3
	Перекат на спину с самостраховкой. Самостраховка при падении вперед на руки. Падение на руки с самостраховкой через партнера , находящегося в положении упора на коленях и предплечьях; руках.Падение с самостраховкой на бок через руку партнера. «Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера.		5
	П/И и эстафеты с элементами страховки и единобств: «Гигантские шаги», «Крокодилы», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками», «Салки», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», « Выталкивание из круга», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний», «Армреслинг», « Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку».		11
	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: игры в касание, в теснение, в дебюты, в блокирующие захваты, в атакующие захваты.		5
	РАЗДЕЛ №5 .Не только школа.- 4 часа.		

5.	Школы бывают разные. Сила ума. Эстафеты: «Я-спортсмен, Я- Чемпион, Я- личность.» Самбо-наука об обороне, а не нападении. Викторина «Знатоки самбо». Проектная работа «Самбо родного края.»	1	3
	ИТОГО	6	28
	ВСЕГО	34	

4класс.

№п/п	Наименование раздела, темы.	Кол-во часов	
		теория	практика
РАЗДЕЛ №1. Азбука здоровья юного самбиста.-2 часа			
1.	Гигиеническое значение водных процедур. (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежде на занятиях самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	2	
РАЗДЕЛ №2. Полезная и здоровая еда- 2 часа.			
2.	Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.	2	
РАЗДЕЛ №3. Ты и другие люди – 2 часа.			
3.	Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	2	
РАЗДЕЛ №4. Движение- это жизнь.-22 часа.			
4.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.		3
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.		2
	Кувырок назад с самостраховкой.		2
	Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках.		2
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой на коленях и руках.		2
	Падение с самостраховкой на бок через руку.		2
	«Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера.		3
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики».		2
	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: игры в касание, в теснения ,в дебюты, в блокирующие и атакующие захваты.		4
РАЗДЕЛ №5. Не только школа – 6 часов.			
5	Школы бывают разные. Сила ума. Эстафеты: «Я-спортсмен, Я- Чемпион, Я- личность.» Самбо-наука об обороне, а не нападении. Викторина «Знатоки самбо». Проектная работа «Самбо родного края.»	1	5
	ИТОГО	7	27
	ВСЕГО	34	

