

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Управление образованием администрации муниципального

образования Кушевский район

МБОУ СОШ №3 им. Адаменко И.Д.

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей физической
культуры, ОБЖ и
технологии



Васюра В.А.

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора




Андренко П.А.

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№3 им.Адаменко И.Д.



Васюра А.Н.

Приказ №339 от «31»
августа 2023 г.



ПРОГРАММА КРУЖКА
курса внеурочной деятельности
«Самбо в школу»

Учебный год

2023-2024

Класс

1-4 класс

Количество часов в год

34

Количество часов в
неделю

1

Разработчик программы:
учитель физической культуры Андренко В.А.

с.Ильинское, 2023 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Самбо» для учащихся 1-4 классов составлена на основании следующих нормативно-методических материалов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
2. Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.
4. Приказа Минпросвещения России от 11 декабря 2020 года № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
5. Распоряжение президента Российской Федерации «О мерах по поддержке и развитию самбо в Российской Федерации» от 16.11.2018 г. № 338-рп.
6. Приказ Министерства Sports Российской Федерации «Об утверждении программы развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» от 12.05.2017 г. № 427.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).
8. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 № 831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации»;
9. Основной образовательной программы начального общего образования СОШ №3.
10. Плана внеурочной деятельности основной общеобразовательной программы начального общего образования.

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство и культура.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризация спорта.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни.

Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины. Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза. – Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Занятие борьбой в полной мере обеспечивает укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

Актуальность. Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Уровень сложности программы: ознакомительный, базовый.

Адресат программы. Программа актуальна для обучающихся 6 - 12 лет. В группу принимаются обучающиеся, у которых нет первоначальных знаний в области борьбы самбо. Обязательным условием приёма детей в объединение является наличие медицинского заключения, дающего допуск к занятиям с физическими нагрузками.

Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий.

Форма обучения: очная.

Методы обучения:

- словесный,
- наглядный,
- практически-прикладной.

Тип занятий.

- информационно-познавательный,
- мотивационно-стимулирующий,
- коррекционно-контролирующий,
- комбинированный.

Виды занятий:

- лекционное занятия,
- практическое занятие,
- занятие-соревнование,
- демонстрация,
- занятие-игра,
- соревнования,
- зачет,
- комбинированный (сочетание видов, характерных для всех типов занятий) и т.д.

Формы организации деятельности:

- индивидуальная,
- групповая,
- фронтальная,
- самостоятельные занятия.

Режим занятий утверждается расписанием, составляемым в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».

(Рабочая программа внеурочной деятельности (РПВД) «Самбо» рассчитана в 1 классе на 99 часов в год, 3 часа в неделю – 33 учебные недели, во 2-4 классе на 34 часа в год, 1 час в неделю - 34 учебные недели.

Срок реализации программы – 4 года.

Цель реализации программы: создание условий для формирования здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому и нравственному развитию учащихся через систематические занятия спортом.

Задачи:

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

Обучающие:

- обучить самостраховке при падении.
- обучить технике и тактике борьбы самбо.

Развивающие:

- развивать мотивации к профессионально-ориентированной деятельности, связанной с занятиями спортом.
- развить и усовершенствовать морально-волевые качества борца.

Воспитательные:

- воспитать нравственно-патриотический дух, чувство здорового соперничества.
- воспитать волю и развить качества, необходимые для достижения спортивных успехов.

Планируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся будут:

Предметные:

- обучающиеся будут уметь выполнять самостраховку при падении.
- обучающиеся будут владеть техникой и тактикой борьбы самбо.

Метопредметные:

- обучающиеся будут стремиться к профессионально-ориентированной деятельности, связанной с занятиями спортом. Испытывать потребность в ежедневных тренировках
- обучающиеся будут проявлять морально-волевые качества борца.

Личностные:

- обучающиеся будут проявлять чувство личной ответственности за результат, высокую морально-волевою готовность, стремиться к достижению спортивных успехов, соблюдать правила бесконфликтного поведения.
- обучающиеся будут проявлять высокую морально-волевою готовность, стремиться к достижению спортивных успехов.

№ п/п	Разделы и темы уроков	Количество часов	Воспитательный аспект урока
1.	Техника безопасности нахождения в зале	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
2.	Личная гигиена учащихся на занятиях	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
3.	Ознакомления с одеждой для занятий и правила ношения одежды	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
4.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
5.	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр.
6.	Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
7.	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед.	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
8.	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
9.	«Мост» из положения лежа на спине. Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
10.	Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки).	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
11.	Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр.

13.	Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Салки парой».	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
14.	Борцовский мост. Изучение фляг вперед.	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
15.	Повторение борцовского моста и фляг вперед.	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
16.	Совершенствование кувырка назад с самостраховкой	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
17.	Совершенствование кувырка вперед через плечо с самостраховкой	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр.
18.	Повторения падения на спину с самостраховкой без партнера.	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
19.	Закрепление падения на спину с самостраховкой через партнера (упор на колених и предплечьях)	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками.
20.	Повторение кувырка вперед и кувырка вперед черз плечо с самостраховкой.	1	Побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
21.	Закрепление кувырка вперед с самостраховкой через партнера (упор на колених и предплечьях)	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
22.	Изучение падения с самостраховкой на бок без партнера	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
23.	Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнера	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр.
24.	Изучение прыжок вперед с кувырком через партнера	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
25.	Изучение толчок вперед о партнера (Фляг)	1	Установление доверительных

27.	Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения
28.	Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты»	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
29.	Игра «Играй, играй, а мяч не теряй». Эстафета «Догони, мяч верни»	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр.
30.	Эстафеты: «А кто сильнее?», «САМБО покажи».	1	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
31.	Игры: «Мяч водящему», «Зайцы во рву».	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.
32.	Эстафеты: «Подбрось и беги», «Светофор»	1	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр.
33-34.	Сдача контрольных нормативов.	2	Помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
	Итого	34 часа	