

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 13 имени И.Т. Зоненко

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей физической
культуры
Лубская Т.В.

ФИО руководителя ШМО _____ подпись
От «30» августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Верютина И.Б. _____

«30» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 13
Савченко М.И. _____

От «30» августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Самбо в школе»

для 3-4 классов начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Рабочую программу составила
Лубская Татьяна Владимировна
учитель физической культуры высшей категории

г. Приморско-Ахтарск, 2023

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом рабочей программы воспитания МБОУ СОШ № 13

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 7) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 8) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 9) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 10) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

-характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- выполнять организуемые строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения, выполнять гимнастические упражнения, выполнять приемы страховки и самостраховки;

- необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО

Выпускник получит возможность научиться:

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью и оборонной деятельностью.

- выполнять базовую технику самбо;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки, в том числе входящие в программу ВФСК ГТО.

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

Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Приёмы в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.

Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием, захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: рывком и скручиванием (партнёра, стоящего на коленях), толчком (партнёра в приседе), рывком (партнёра, стоящего на одном колене), скручиванием, толчком.

Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Формы организации: теоретическая и тактическая подготовка, самостоятельная работа, игра-задание.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование;

- сдача контрольных нормативов

- зачёт.

Виды деятельности: соблюдение правил ТБ, упражнения с партнёрами, стретчинг, учебные схватки, спортивно-оздоровительная деятельность.