

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
Отдел образования администрации Новоазовского района
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОАЗОВСКАЯ ШКОЛА №3»
АДМИНИСТРАЦИИ НОВОАЗОВСКОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО

на МО классных
руководителей

Котлярова Е.Е. т.п.

Протокол №1 от 24
августа 2023 г.



А.П. Павлюк

Приказ № 202 от 31
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Физическая культура. Самбо»

для обучающихся 4 класса

Составитель Овчарова Инна Ивановна
учитель начальных классов

Новоазовск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета спортивно-оздоровительной направленности «самбо» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования 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 и формированию планов урочного предмета образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный (письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18.07.2022 г. № 47-01-13-12008/22).

Цель программы - формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»; воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе. Рабочая программа в 4 классе— 34 часа.

Результаты освоения учебного предмета «Самбо» Личностные результаты Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. **Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:**

1. Патриотического воспитания: - осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; - знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; - ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; - знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; - осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; - сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания: - готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; - активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; - неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; - понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; - знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к

конструктивному диалогу с другими людьми; - готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; - готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); - активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания: - ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; - придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; - осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к «самбо», как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; - пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; - повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания: - формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; - понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; - формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; - осознание важности «самбо» и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания: - ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; - овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области «самбо», физической культуры и спорта; - использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: - осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания: - установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; - интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; - осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; - готовность адаптироваться в профессиональной среде; - уважение к труду и результатам трудовой деятельности; - осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания: - экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; - способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Самбо», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы «самбо», физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «самбо», должны отражать:

1. Овладение универсальными познавательными действиями. Базовые логические действия: - выявлять и характеризовать существенные признаки объектов(явлений); - устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; - с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; - выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; - выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; - самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев). Базовые исследовательские действия: - формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни; - обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования; - проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи; - прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах. Работа с информацией: - применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и

отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев; - выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; - находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; - самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями; - оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; - эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями. **Общение:** - уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения; - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды; - сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; - в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога; - публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы. **Совместная деятельность (сотрудничество):** - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; - планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах); - определять свои действия и действия партнёра, которые помогли или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой. Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся. **Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.** **Самоорганизация:** - выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях; - аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов; - составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение. **Самоконтроль (рефлексия):** - давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств; - объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели

и условиям. Эмоциональный интеллект: - управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины; - ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций. Принятие себя и других: - осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую; - быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг. Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения). Предметные результаты В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения учебного предмета должны отражать:

- понимание роли и значения «самбо» в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий «самбо» с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий «самбо», форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий «самбо» посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 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, умение 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Название раздела	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	2	https://youtu.be/E0FwGOIAS7M
2	Специально-	5	https://www.youtube.com/watch?v=nB

	подготовительные упражнения Самбо		6MbXGJRYM
3	.Приёмы в положении лёжа.	8	https://www.youtube.com/watch?v=2C
4	Упражнения для подготовки к броскам.	5	https://www.youtube.com/watch?v=Jxf aH9r5kzU ps://youtu.be/O8IIggl8vwo
5	Броски	14	https://www.youtube.com/watch?v=Jxf aH9r5kzU
Итого		34	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название разделов, тем	Дата план	Дата факт	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения	Примечания
Раздел 1. Основы знаний(2ч.)						
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма. Соблюдение формы одежды. Правила личной гигиены спортсмена.	01.09.		https://youtu.be/E0FwG OIAS7M	Лекция-беседа	
2	Самбо во время Великой Отечественной Войны.	08.09.		https://www.youtube.com/watch?v=nB 6MbXGJRYM https://www.youtube.com/watch?v=2C oX8CCFQJo&t=3s	Лекция-беседа Кинопоказ	
Раздел 2. Специально-подготовительные упражнения Самбо(5ч.)						
3	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	15.09.		https://youtu.be/O8IIggl8vwo https://www.youtube.com/watch?v=BsP - PO0uQoQ https://www.youtube.com/watch?v=Ce	Групповая тренировка	
4	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	22.09.		E/mqdefault_6s.webp?du=3000&sqp=C K3wqKcG&rs=AO4C LCiE1VQ5cIFy ZhITgSIVNrAu5iMwA https://www.youtube.com/watch?v=P3F 4SDuBrYw https://www.youtube.com/watch?v=Jxf	Групповая тренировка	

				aH9r5kzU https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo		
5	Упражнения для бросков: удержаний, занятия выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	29.09.		https://www.youtube.com/watch?v=zurgbk8iqNw https://www.youtube.com/watch?v=5ot1ypCMh98 https://www.youtube.com/watch?v=xsX4rjoal1iM	Групповая тренировка	
6	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	06.10			Групповая тренировка	
7	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	13.10.			Групповая тренировка	
Раздел 3. Приёмы в положении лёжа(8ч.)						
8	Удержания: сбоку, удержания: со стороны головы, поперек, верхом.	20.10.		https://youtu.be/dXcv68u3ECQ https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o	Групповая тренировка	
9	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	27.10.			Групповая тренировка	
10	Удержания: сбоку, удержания: со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Рычаг от удержания сбоку.	10.11.	.	https://www.youtube.com/watch?v=vA4JehE9WI	Групповая тренировка	
11	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	17.11.			Групповая тренировка	
12	.Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	24.11.			Групповая тренировка	
13	Перевоорачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи	01.12.		https://youtu.be/M-hX_IKmilo	Групповая тренировка	

	и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний					
14	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	08.12.			Групповая тренировка	
15	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	15.12.			Групповая тренировка	
Раздел 4. Упражнения для подготовки к броскам(5ч.)						
16	Специально-подготовительные упражнения для бросков. Выведение из равновесия.	22.12.		https://www.youtube.com/watch?v=7YBwfgSDxcA	Групповая тренировка	
17	Задняя подножка, передняя подножка.	29.12.		https://www.youtube.com/watch?v=0QT8LXYaEBo	Групповая тренировка	
18	Задняя подножка с захватом ноги снаружи.	12.01.		https://www.youtube.com/watch?v=qC PKPSg19Ws	Групповая тренировка	
19	Имитационные упражнения для броска через бедро.	19.01.		https://www.youtube.com/watch?v=P1es2qm2ZQc	Групповая тренировка	
20	Подсечка. Повторение разученных элементов.	26.01.		https://www.youtube.com/watch?v=Fi49G_yEiTI	Соревнования	
Раздел 5. Броски(14ч.)						
21	Техника бросков. Передвижения.	02.02		https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY	Групповая тренировка	
22	Бросок с захватом ног.	09.02.		https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA	Групповая тренировка	
23	Бросок через бедро.	16.02.		https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80	Групповая тренировка	
24	Техника борьбы в стойке. Захваты.	01.03.			Групповая тренировка	
25	Выведение из равновесия.	15.03.			Групповая тренировка	
26	Передвижения в стойке.	22.03			Групповая тренировка	
27	Техника борьбы лежа.	05.04.			Групповая	

	Перевороты.				тренировка	
28	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	12.04.			Групповая тренировка	
29	Болевые приемы: рычаг локтя с захватом руки между ногами.	19.04.			Групповая тренировка	
30	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков.	26.04.			Групповая тренировка	
31	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков.	03.05.			Групповая тренировка	
32	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков.	10.05.			Групповая тренировка	
33	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков.	17.05.			Групповая тренировка	
34	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных приёмов.	24.05.			Соревнования	

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений:

1. Ковер для самбо
2. Набор поясов Самбо (красного и синего цвета)
3. Щит баскетбольный игровой (комплект)
4. Ворота, трансформируемые для гандбола и мини- футбола(комплект)
5. Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)
6. Табло игровое (электронное)
7. Мяч баскетбольный №7 массовый
8. Мяч баскетбольный №7 для соревнований
9. Мяч баскетбольный №5 массовый
10. Мяч футбольный №4 массовый
11. Мяч футбольный №5 массовый
12. Мяч футбольный №5 для соревнований

13. Мяч волейбольный 1
4. Мяч гандбольный № 2
15. Мяч гандбольный № 3
16. Сетка волейбольная 17.
- Насос для накачивания мячей с иглой
18. Жилетки игровые
19. Сетка для хранения мячей
20. Конус игровой
21. Стенка гимнастическая
22. Скамейка гимнастическая
23. Комплект матов гимнастических

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 80 с.
2. Гаткин, Е. Я. Букварь самбиста / Е. Я. Гаткин. – М.: Лист, 1997. – 176 с.: ил.
3. Гаткин, Е. Я. Самбо для начинающих / Е. Я. Гаткин. – М.: Астрель : АСТ, 2007. – 224 с.: ил. – (Спорт).
4. Гулевич, Д. И. Борьба самбо: метод. пособие / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Воениздат, 1973. – 176 с.: ил.
5. Коротков И.И. Подвижные игры детей. [Текст] - М.: Знание, 1993. – 930 с.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement> / свободный.
2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf