

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Комитет по образованию Калачинского муниципального района Омской области
БОУ "Сорочинская СОШ"

«РАССМОТРЕНО»

Методическим объединением
учителей физической культуры,
технологии, музыки и
изобразительного искусства
Руководитель МО

_____ Фацкая Л.А.
Протокол № 1 от 30.08. 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР
_____ С.В.Калинина
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы:
_____ Л. Р. Лубнина
Приказ № 455 от 30.08. 24г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Самбо»
на 2024-2025 учебный год
4 класс

Составитель: Зубарева Анна Николаевна
учитель физической культуры

Сорочино-2024 год

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации программы: 1 год.

Содержание программы	Форма организации видов деятельности
<i>Специально-подготовительные упражнения самбо.</i>	
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.	Тренировка.
<i>Приёмы в положении лёжа.</i>	
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.	Тренировка, спортивные соревнования.
<i>Броски.</i>	
Выведение из равновесия: рывком и скручиванием (партнёра, стоящего на коленях), толчком (партнёра в приседе), рывком (партнёра, стоящего на одном колене), скручиванием, толчком.	Тренировка, спортивные соревнования.
<i>Игры-задания</i> и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	

Планируемые 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 разнообразия 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 безопасные выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) 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;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) 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, выполняют 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.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на изучение каждой темы, и возможность использования по каждой теме электронных ресурсов

4класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Форма проведения занятия
1.	Требования к технике безопасности на уроках Самбо.	1		Беседа
2.	История зарождения борьбы Самбо в России.	1		Беседа
3.	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.	1		Практическое занятие
4.	Освоение группировки.	1		Практическое занятие
5.	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	1		Практическое занятие
6.	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1		Практическое занятие
7.	Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину.			Практическое занятие
8.	Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью).	1		Практическое занятие
9.	Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью).	1		Практическое занятие
10.	Самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью).	1		Практическое занятие
11.	Конечное положение самостраховки на бок.	1		Практическое занятие
12.	Перекаты влево и вправо через лопатки.	1		Практическое занятие
13.	Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью).	1		Практическое занятие
14.	Самостраховка на бок перекатом из упора присев (с помощью).	1		Практическое занятие
15.	Самостраховка на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	1		Практическое занятие
16.	Упражнения для удержаний.	1		Практическое занятие
17.	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1		Практическое занятие
18.	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		Практическое занятие
19.	Упражнения для выведения из равновесия.	1		Практическое занятие

20.	Самостраховка при падении вперед на руки.	1		Практическое занятие
21.	Самостраховка через мост при падении на спину.	1		Практическое занятие
22.	Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1		Практическое занятие
23.	Упражнения для подсечки.	1		Практическое занятие
24.	Встречные махи руками и ногой.	1		Практическое занятие
25.	Упражнения для подножек.	1		Практическое занятие
26.	Упражнения для бросков захватом ног.	1		Практическое занятие
27.	Упражнения для подсечек.	1		Практическое занятие
28.	Техническая подготовка. Техника лёжа.	1		Практическое занятие
29.	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата.	1		Практическое занятие
30.	Уходы от удержания сбоку.	1		Практическое занятие
31.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		Практическое занятие
32.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1		Практическое занятие
33.	Показательное выступление в подгруппах	1		Практическое занятие
34.	Показательное выступление в подгруппах. Подведении итогов.	1		Практическое занятие

