

Муниципальное образование город Краснодар
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 104
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МАОУ СОШ № 104
протокол от 30 августа 2022 № 1
Председатель  Е.В. Качаловская



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по конкретным видам внеурочной деятельности

(тип программы: ориентированные на достижение результатов определённого уровня/
по конкретным видам внеурочной деятельности)

кружок

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

«Самбо» (Спортивно-оздоровительное)

(наименование)

4 года (1 - 4 класс)

(срок реализации программы)

7 – 11 лет

(возраст обучающихся)

Егоров Д.А.

(Ф.И.О. учителя, составителя)

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Самбо».

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо» учащиеся получают следующие предметные результаты:

- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-2 класс Содержание программы.

Основы знаний

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Объяснить преимущество хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Отношение к закалывающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам). Мышечная система человека. Причины травм. Режим дня борца. Питание его значение для роста и развития. Питание его значение для роста и развития.

Общая физическая подготовка

Приёмы самостраховки. Эстафета. Метание набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег до 6-8 минут. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой.

Специальная подготовка

Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги-подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнёра.

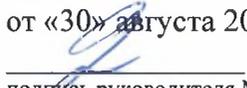
Переворачивание захватом за рычаг. Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка. Приёмы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Учебно-тренировочные схватки.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5,6 КЛАСС 1й год обучения

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Введение.	1
2	Основы знаний	3
3	Общая физическая подготовка	7
4	Специальная тактическая подготовка	10
5	Специальная техническая подготовка	13
	Итого	34

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ
 MAOY COII № 104
 от «30» августа 2022 года № 1

 Д.А. Егоров
 подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 MAOY COII № 104
 _____ Е.А. Гришина
 подпись Ф.И.О.
 «30» августа 2022 года