

Краснодарский край, Туапсинский округ, с.Шепси
муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа
№ 20 имени Героя Советского Союза Ивана Степановича Любимова
с.Шепси муниципального образования
Туапсинский муниципальный округ



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Самбо в школу» 4 класс**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год- (34 часа)

Возрастная категория: от 10 до 11 лет

Форма обучения: очная

Автор – составитель:
Батова Антонина Николаевна,
учитель физической культуры.

с. Шепси 2025 г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, культура и Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль

в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.
Отличительными особенностями Программы является преемственность и

интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

Программа внеурочной деятельности «Самбо» для 4 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

— с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности по самбо, разработанной под общей редакцией Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации.-2016

Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

1.1Результаты 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 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 находиться из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на пасный, 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 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 организующиеся 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.

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 голенюю в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колено); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голеней сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высад» в одну сторону, затем в другую

Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

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.

3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4класс (34 часа)

№п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Требования к технике безопасности на уроках Самбо.	1
2.	История зарождения борьбы Самбо в России.	1
3.	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.	1
4.	Освоение группировки.	1
5.	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	1
6.	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1
7.	Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину.	1
8.	Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью).	1
9.	Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью).	1

10.	Самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью).	1
11.	Конечное положение самостраховки на бок.	1
12.	Перекаты влево и вправо через лопатки.	1
13.	Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью).	1
14.	Самостраховка на бок перекатом из упора присев (с помощью).	1
15.	Самостраховка на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	1
16.	Упражнения для удержаний.	1
17.	Быседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1
18.	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1
19.	Упражнения для выведения из равновесия.	1
20.	Самостраховка при падении вперед на руки.	1
21.	Самостраховка через мост при падении на спину.	1
22.	Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1
23.	Упражнения для подсечки.	1
24.	Встречные махи руками и ногой.	1
25.	Упражнения для подножек.	1
26.	Упражнения для бросков захватом ног.	1
27.	Упражнения для подсечек.	1
28.	Техническая подготовка. Техника лёжа.	1
29.	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата.	1
30.	Уходы от удержания сбоку.	1
31.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1
32.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1
33.	Показательное выступление в подгруппах	1
34.	Зачёт	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807266

Владелец Ашикарьян Лариса Александровна

Действителен С 24.09.2025 по 24.09.2026