

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН ПГТ ИЛЬСКИЙ  
МБОУ СОШ № 52 ПГТ ИЛЬСКОГО МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА  
НЕГРЕЦКОГО ПАВЛА АНТОНОВИЧА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 5285AA96-F6B5-7465-E4EB-2D8E0E37B6C9  
Владелец: Купреева Татьяна Степановна  
17.09.2024 13:13 (МСК)

УТВЕРЖДЕНО  
Решением педагогического совета  
МБОУ СОШ № 52 МО Северский район  
от 30.08.2024г. протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ КУПРЕЕВА Т.С.  
(подпись) (ФИО)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

По спортивно – оздоровительному направлению - «Самбо»

Уровень образования (класс) НОО, 4 класс

Количество часов 34

Учитель, разработчик рабочей программы: Решетко Р.С., учитель труда (технологии), МБОУ СОШ № 52

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 17.12.10г №1897 в редакции приказа Минобрнауки от 11.12.2020№712,

С учетом примерной ООП основного общего образования (протокол УМО от 02.06.2020г. №2/20) одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Письмом МОНиМП КК от 14.07.2024 г. № 47-01-13-13168/23 «О формировании учебных планов и планов внеурочной деятельности для общеобразовательных организаций на 2024-2025 учебный год»

С учетом: примерной рабочей программы: «Азбука самбо» авторы: Л.Л. Вадбольская, Е.Н. Головкин, Л.И. Карл, 2022 год., примерной программы воспитания (одобрена решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 15 августа 2022 г. № 3).

В соответствии с ФГОС НОО

С учетом УМК авторы-составители: Л.Л. Вадбольская, Е.Н. Головкин, Л.И. Карл. «Азбука самбо» (для 1-4 классов образовательных организаций – М.: Краснодарский край, 2022

## 1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Самбо»

### **Личностные:**

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:

#### *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.

#### *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.

#### *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 физической культуре, 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.

*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 физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

*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 физической культуры и спорта;
- использование доступного объема специальной терминологии.

*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.

*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.

*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 «Физическая культура», 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 физической культуры и спорта.

**Метапредметные:**

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», 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 помогали 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.

## **3. 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.

### **Предметные:**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры 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 физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, 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 физической культурой 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.

## 2. Содержание программы

### 4 класс (34ч., 1 ч. в неделю)

#### Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста (2 часа)

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).  
Требования к форме и одежде на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре

#### Раздел 2. Полезная и здоровая еда (2 часа)

Пирамида здорового питания.  
Режим питания юного самбиста.

#### Раздел 3. Ты и другие люди (2 часа)

Правила для всех. Наши друзья и не только.  
Человек и общество.

#### Раздел 4. Движение – это жизнь (22 часа)

Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем  
Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.  
Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.  
Кувырок вперед через плечо с самостраховкой  
Кувырок назад с самостраховкой  
Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках  
Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках  
Падение с самостраховкой на бок через руку партнера  
«Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера  
Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу» и др.  
*Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:*  
Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты

#### Раздел 5. Не только школа – 6ч.

Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, ЯЛичность!»  
Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».  
Проектная работа «Самбо родного края»  
Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников.  
Мода Самбо.  
Креатив Самбо - художественное мастерство.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

4 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста	2	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).	1	Уметь кратко охарактеризовывать строение организма. Знать общие понятия о гигиене и применять знания на практике.	1,4,5
		Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.	
Раздел 2. Полезная и здоровая еда	2	Пирамида здорового питания.	1	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами.	1,3,4,5,6
		Режим питания юного самбиста.	1	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.	
Раздел 3. Ты и другие люди	2	Правила для всех. Наши друзья и не только.	1	Уметь кратко охарактеризовывать строение организма. Знать общие понятия о гигиене и применять знания на практике.	1,3,5,7
		Человек и общество.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений	

Раздел 4. Движение – это жизнь	22	Упражнения на развитие дыхательное и сердечно-сосудистой систем	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения САМБО. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрируют варианты выполнения прыжковых упражнений.	1,2,3,4
		Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов	1		
		Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами	1		
		Кувырок вперед через плечо с самостраховкой	1		
		Кувырок вперед через плечо с самостраховкой	1		1,3,4,6
		Кувырок назад с самостраховкой	1		
		Кувырок назад с самостраховкой	1		
		Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках	1		
		Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках	1		
		Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках	1		

	Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках	1	<p>В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p> <p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p> <p>Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>	1,2,5,6,7
	Падение с самостраховкой на бок через руку партнера	1		
	Падение с самостраховкой на бок через руку партнера	1		
	«Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера	1		1,3,5,6,7
	«Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера	1		
	«Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера	1		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»	1		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»	1		
	Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие	1		
			1,2,3,7	

		захваты, Игры в атакующие захваты			
		Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты	1		
		Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты	1		
		Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты	1		
<b>Раздел 5. Не только школа</b>	<b>6</b>	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!»	1	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.	1,3,4,5,7
		Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».	1		
		Проектная работа «Самбо родного края»	1		
		Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников.	1		
		Мода Самбо.	1		
		Креатив Самбо - художественное мастерство.	1		

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Волкова А. А.

от 29.08.2024 года