

Славянский район станица Петровская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 9 имени полного кавалера ордена
Славы Павла Васильевича Леошко
станции Петровской муниципального образования Славянский район

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ООШ№9
Т.Н. Васик _____
« » _августа 2022г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

Кружок
(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

«Самбо»
(наименование)

1 год
(срок реализации)

8-12 лет
(возраст учащихся)

Шухлин Денис Викторович
(ф.и.о. учителя составителя)

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Планета здоровья» (самбо) для 5 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. (М.:Просвещение,2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-7классы.-М.:Просвещение,2012г);
- с авторской программой « Спортивная борьба самбо :теория, методика, организация тренировки». Учебное пособие. В 4-х кн. Методика подготовки.-М: Советский спорт, 2007г.

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- Содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- На расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- На дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Углубление представления об виде спорта «самбо», соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета

План внеурочной деятельности является организационным механизмом реализации основных образовательных программ начального общего и основного общего образования. План внеурочной деятельности обеспечивает учет индивидуальных особенностей и потребностей, обучающихся через организацию внеурочной деятельности. План составлен с целью дальнейшего совершенствования образовательного процесса, повышения результативности обучения детей, обеспечения вариативности образовательного процесса, сохранения единого образовательного пространства, а также выполнения гигиенических требований к условиям обучения школьников и сохранения их здоровья.

Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием, стандартным набором спортивного инвентаря и оборудования. Внеурочная деятельность является частью образовательной области и разработана с учетом логики учебного процесса общего среднего образования, межпредметных и внутрипредметных связей, планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения. Ключевая идея курса заключается в гармонизации духовных и физических сил, формировании общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Специфика кружка самбо для 5 класса требует особой организации учебной деятельности школьников в форме в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Практическая полезность двигательной деятельности обусловлена тем, что она позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Без базовой подготовки по данному предмету невозможно стать образованным человеком, так как с помощью физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональные состояние организма, целенаправленно регулировать его, при этом совершенствовать функции нервной системы, вызывать мышечную гипертрофию, увеличивать работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы и т.д.

Место курса в учебном плане

На курс кружок «Самбо» в 5 классе отводится 34 ч (1 ч/нед).

Ценностные ориентиры содержания курса кружка «Самбо»

Содержание курса кружок самбо направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Результаты освоения программного материала по кружку самбо в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 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, умением 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.

Содержание программы.

Тема 1. Техника безопасности в спортивном зале

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале. Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

Тема 2. Простейшие акробатические элементы Правила гигиены спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.

Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

Тема 3. Техника самостраховки

Техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Тема 4. Техника борьбы в стойке

Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Тема 5. Техника борьбы лёжа

Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Тема 6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Тема 7. Контрольное тестирование.

Структура программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Техника безопасности в спортивном зале	1
2	Простейшие акробатические элементы	5
3	Техника самостраховки	5
4	Техника борьбы в стойке	7
5	Техника борьбы лёжа	6
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	8
7	Контрольное тестирование	2
	Итого	34

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы:

- маты
- резиновые и набивные мячи
- гимнастические стенки
- скакалки
- гантели
- канат
- гимнастические палки
- мультимедийное оборудование (компьютер)

Результаты освоения программного материала по кружку «Самбо»

Результаты освоения программного материала по кружку “Самбо” в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням:

Первый уровень результатов - приобретение учащимися социальных знаний - учащиеся принимают участие в оздоровительных процедурах. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем.

Второй уровень результатов - формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие детей, занимающихся по программе «Планета здоровья» (самбо), участие в школьных спортивных турнирах и оздоровительных акциях.

Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет участие в создании спортивных и оздоровительных проектах, взаимодействие учащихся с социальными субъектами за пределами школы.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей
№1 от 2022 года

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
_____ В.И. Претяцько
2022год

Календарно-тематическое планирование

5 класс (1 час в неделю, 34 часов в год)

№ п/п	Тема урока	Основные виды учебной деятельности учащихся	Дата по плану	Дата по факту
Техника безопасности в спортивном зале (1ч)				
1.	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ . Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травмы». Строевые упражнения. Упражнения разминки в движении.	Соблюдать технику безопасности на занятии. Усваивают основные понятия и термины борьбы самбо.	9,09 8,09	
Простейшие акробатические элементы (5 ч)				
2.	Страховка. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(мал), из вися лёжа(дев). Упражнения на гимнастической скамейке.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	16,09 15,09	
3.	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	Уметь выполнять технику акробатических элементов. Анализируют технику выполнения упражнений сверстниками, выявляют ошибки и помогают в их исправлении	23,09 22,09	
4.	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. (борцовский мост)	Описывают технику упражнения «борцовский мост». Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	30,09 29,09	
5.	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в	7,10 6,10	

		процессе эстафет, при этом соблюдая правила безопасности соблюдают правила безопасности.		
6.	Комбинации освоенных элементов..	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	14,10 13,10	
Техника самостраховки (5ч)				
7.	Техника самостраховки. Падение вперед.	Описывать технику выполнения самостраховки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.	21,10 20,10	
8.	Техника самостраховки. Падение назад.	Описывают технику самостраховки, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	28,10 27,10	
9.	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей.		
10.	Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		
11.	Перекат через плечо.	Описывают технику выполнения переката, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
Техника борьбы в стойке (7 ч)				
12.	Техника борьбы в стойке.	Описывать технику выполнения борьбы в стойке, выявлять и устранять характерные		

		ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.		
13.	Захваты	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
14.	Выведение из равновесия.	Применяют разученные упражнения для выведения из равновесия. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
15.	Передвижения.	Моделируют технику передвижений, действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.		
16.	Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка.	Овладевают терминологией, относящейся к броскам. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы организации бросков.		
17.	Броски: задняя подножка с захватом ноги снаружи.	Описывают технику изучаемых бросков и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают правила безопасности		
18.	Бросок через бедро.	Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		

Техника борьбы лёжа (бч)

19.	Техника борьбы лёжа	Описывают технику борьбы лежа и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают правила безопасности.		
20.	Перевороты.	Характеризуют технику и тактику выполнения переворотов		
21.	Перевороты. Удержания	Моделируют технику освоенных переворотов и удержаний, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности		
22.	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	Характеризуют технику и тактику выполнения болевых приемов. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы приемов.		
23.	Болевые приемы: рычаг локтя с захватом руки между ногами	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство борьбы. Выполняют правила борьбы, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
24.	Болевые приемы: узел ногой от удержания сбоку	Применяют болевые приемы для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений		
25.	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов	Моделируют технику освоенных захватов и обхватов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.		
26.	Расслабляющие удары в болевые точки.	Характеризуют технику и тактику выполнения ударов. Руководствуются		

		правилами техники безопасности, объясняют правила и основы ударов.		
27.	Освобождение от захватов за руки, за одежду.	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
28.	Освобождение от захватов за руки, за одежду.	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
29.	Расслабляющие удары в болевые точки.	Характеризуют технику и тактику выполнения ударов. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы ударов.		
30.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	Описывают технику выполнения обхватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
31.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади..	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий. Описывают технику данных упражнений.		
32.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади..	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
Контрольное тестирование (2ч)				
33.	Челночный бег. Тестирование челночного бега. (3x10м)	Описывать технику выполнения челночного бега, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.		

34.	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа.	Описывают технику акробатических упражнений. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.		