

**Краснодарский край, Белоглинский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Ф.Г. Шпака
Белоглинского района»**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета МБОУ

СОШ № 16 Белоглинский район

от 31 августа 2023 года протокол № 1

Председатель педсовета _____ Л.В. Хрулева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «Самбо»

Уровень образования: начальное общее образование 1- 4 классы

Количество часов: 136 часа

Учитель: Соболь Василий Пантелеевич

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО с учетом рабочей программы физической культуры с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» Е.Н. Головкин, Л.И. Карл с учетом УМК М.Я. Виленского, В.И. Ляха 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2019 г.

Планируемые результаты освоения программы.

Программа курса внеурочной деятельности «Детский фитнес и элементы самбо» способствует формированию личностных, и метапредметных результатов.

Личностные

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- осознавать персональную ответственность за своё здоровье;
- проявлять этические, эстетические и морально - волевые качества личности;
- активно включаться в процесс развития и реализации индивидуальных способностей, обогащения своего двигательного опыта.

Метапредметные.

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученных результатов;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- доступно излагать знания о фитнесе и борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- контролировать действия партнера в парных упражнениях.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- об основных направлениях детского фитнеса;
- о самостраховке и самозащите на основе элементов борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни учащихся начальных классов;
- о значении детского фитнеса и элементов борьбы самбо в формировании гармонично развитой личности;
- об основных физических качествах.

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья учащихся – это приоритетное направление в современном образовании, которому уделяется огромное внимание. Ведь не секрет, что в последние годы резко ухудшилось состояние здоровья подрастающего поколения. Данные статистики неумолимо твердят, что две трети детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. Малоподвижный образ жизни, увлеченность компьютерными играми привели к расцвету гиподинамии. Школьные уроки физической культуры не справляются с возникшей ситуацией. В рамках федерального государственного образовательного стандарта второго поколения у каждого ребенка появилась возможность посещать занятия курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности, которые по мнению авторов будут способствовать формированию у них основ здорового и активного образа жизни. Но, проведение занятий в традиционной форме не вызывают у детей интереса, низкая мотивация сводит на нет работу по их оздоровлению. Устаревшие формы и направления работы с детьми, должны

уйти в прошлое, а им на смену внедряются новые, отвечающие современным образовательным требованиям и стандартам, а также запросам детей и родителей. Поэтому задача педагогов заключается в том, чтобы ознакомить детей с современными видами двигательной активности комплексно, дать им возможность попробовать себя во всех вариантах. Такой подход будет способствовать правильному выбору специализации для дальнейшего спортивного самосовершенствования, а значит сделает спорт и физическую культуру для ребенка нормой жизни.

Большой популярностью среди детей и подростков в настоящее время пользуется фитнес. Это система нескольких направлений различного рода двигательной нагрузки, созданная для развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма занимающихся.

В программу курса внеурочной деятельности «Детский фитнес и элементы самбо» вошли самые востребованные на сегодняшний день направления: аэробные, танцевальные с использованием движений единоборств, оздоровительный фитнес. Они обладают достаточно высокой мотивационной ценностью и привлекательностью для детей младшего школьного возраста. Кроме этого, образовательный материал программы знакомит учащихся с элементами родственных видов спорта (гимнастика, акробатика, самбо), составляющих начальную основу любой спортивной специализации.

В программе поддерживается идея всестороннего развития личности ребенка. Элементы самбо, присутствующие в ней, содержат в основе не только искусство защищать себя и близких, но и науку достойного поведения, основанную на ценностях морально-нравственных идеалов и патриотизме. Элементы гимнастики и танцев обладают эстетической направленностью. Их использование в программе зарождаёт в ребёнке представления о красоте и культуре движений, правильных телесных формах.

Программа ориентирована на достижение одной из целей начального общего образования: «Укрепление здоровья учащихся». Она послужит уместным дополнением к образовательной программе по предмету «Физическая культура» 1-4 классы, внесет посильный вклад в формирование здорового, репродуктивного, мыслящего, патриотически настроенного и заботящегося о своем здоровье будущего поколения.

Новизна программы заключается в комплексном использовании современных направлений детского фитнеса для формирования у учащихся 1-4 классов основ здорового образа жизни и представлений о видах спорта: гимнастика, акробатика, самбо. Программа составлена в поддержку Всероссийского образовательного проекта «Самбо в школу!». Как отметил участник рабочей группы проекта президент Всероссийской и Европейской федерации самбо Сергей Елисеев: «К самбо должны относиться как к национальному достоянию. Дети должны знать историю самбо, гордиться ей». А знание приемов самозащиты необходимы каждому. «Мы не учим детей бороться, делать броски. Мы учим их правильно падать, освобождаться от захватов и как себя вести в экстремальных ситуациях».

Обучение по программе осуществляется на основе педагогических принципов:

- принцип постепенности. Методически правильное планирование занятий предполагает постепенное увеличение и снижение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а также постепенное усложнение задач и условий выполнения упражнений.

- принцип индивидуализации. При определении степени нагрузки и трудности задания следует руководствоваться индивидуальными особенностями учащегося, его самочувствием в данный момент, уровнем физического развития и задачами, стоящими перед ним.

- принцип наглядности. Предполагает использование зрительных, слуховых и иных ощущений, восприятий, образов для достижения наибольшей эффективности занятий.

- принцип патриотизма. Формирует уважительное отношение к истории, традициям своего народа, почитанию подвигов народных героев.

- принцип систематичности и последовательности обучения. Предполагает усвоение новых знаний, навыков и умений в определенной логической последовательности как единое целое.

- принцип сознательности и активности. Подразумевает понимание пользы упражнений, привитие навыков самоконтроля;

- принцип усиления оздоровительного эффекта. Подразумевает системное использование учащимися освоенных знаний, умений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно-оздоровительной деятельности.

Цель программы:

- приобщение детей 1- 4 классов к регулярным занятиям физической культурой и спортом через комплексное использование во внеурочной деятельности различных направлений детского фитнеса и элементов борьбы (самбо).

Задачи программы:

1. Ознакомление младших школьников с основными современными направлениями детского фитнеса;
2. Ознакомление учащихся с исконно-русским видом спорта – самбо;
3. Обучение двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья.
4. Формирование знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни.
5. Формирование умений, позволяющих следить за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся.
6. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и специальной (элементы самбо, гимнастики, акробатики и аэробики) направленностью;
7. Развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
8. Развитие творческих способностей ребенка, формирование стремления к самопознанию и физическому совершенствованию;
9. Содействие всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья учащихся.
10. Воспитание этических, эстетических морально-волевых качеств личности;
11. Содействие формированию коммуникативных умений;
12. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Отличительные особенности программы:

Программа основана на современных научных представлениях о физиологическом, психологическом развитии ребенка младшего школьного возраста.

Реализация программы осуществляется с использованием разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, в сочетании с игровыми технологиями. В основе лежат современные фитнес-технологии. Набор в группы осуществляется без особого отбора. Зачисляются все желающие не имеющие медицинских противопоказаний.

Адресат программы:

Программа предназначена для младших школьников от 6 до 10 лет (1-4 классы).

Объем и срок освоения

Общее количество учебных часов, отведенных на обучение и освоение программы -135. Срок обучения – 4 года, из расчёта 1 классы – 33 часа в год, 2, 3, 4 классы – 34 часа в год.

Режим занятий

Периодичность занятий - 1 раз в неделю

Продолжительность занятия – 40 минут

Численность занимающихся в группе – 15 человек.

Виды занятий

Практические и теоретические занятия проводятся в виде: лекций (вводное занятие), беседы, с элементами самостоятельной работы, практические работы по определению уровня физической подготовленности, игры, спортивные праздники, тестирования по ОФП и СФП, показательные выступления, флешмобы, соревнования.

Формы и методы организации образовательного процесса

При организации работы предпочтение отдается групповой форме с использованием поточного метода выполнения упражнений. Именно такая форма работы способствует развитию коммуникативных навыков общения. Для освоения сложных, по своей структуре двигательных действий, используется индивидуальная работа с применением расчлененного метода обучения и работа в парах с организацией страховки. Для освоение теоретических основ курса занятия проходят в форме бесед, с просмотром презентаций.

Программа реализуется с помощью словесных, практических, наглядных, игровых методов. Широко применяется игровой метод обучения, раскрывающий весь имеющийся у ребенка двигательный потенциал. При объяснении нового материала и изучении двигательных действий используются интерактивные методы обучения. Самостоятельные и практические работы проводятся с применением репродуктивного, частично-поискового и исследовательского методов.

Тематическое планирование

Наименование раздела, темы	Количество часов		
	2 класс	3 класс	4 класс
Раздел № 1 Теоретические основы	4	4	4
<i>Тема № 1</i> Введение в программу. Правила поведения, техника безопасности	0,5	0,5	1
<i>Тема № 2</i> Основы знаний о видах и направлениях детского фитнеса	3	3	2
<i>Тема № 3</i> Самоконтроль, самооценка как условие развития самостоятельности	0,5	0,5	1
Раздел № 2. Практический	30	30	30
<i>Тема № 1</i> 1.1.Оздоровительная аэробика и стретчинг 1.2.Оздоровительная фитбол-аэробика и стретчинг	7	10	6
<i>Тема № 2</i> 2.1.Увлекательная акробатика 2.2.Увлекательная акробатика с элементами капоэйра	9	6	7
<i>Тема № 3</i> 3.1.Гимнастика с предметами 3.2. Элементы художественной гимнастики	7	7	7
<i>Тема № 4</i> 4.1.Самбо 4.2. Подвижные игры с элементами самбо.	5	5	8

Тема № 5 Оценка уровня физического и интеллектуального развития учащихся	1	1	1
Тема № 6 Показательные выступления	1	1	1
Всего	34	34	34

Содержание программы 1 год обучения

Программа «Детский фитнес и элементы самбо» состоит из двух разделов: Раздел № 1. Теоретические основы и Раздел № 2. Практический.

Раздел № 1. Теоретические основы - 4 часа

Тема № 1. Правила поведения и техника безопасности – 0,5 часа.

В теме раскрываются основные правила поведения учащихся на занятиях, требования к одежде и обуви, к местам проведения занятий, инвентарю, температурному режиму и освещенности.

Формы организации: квест игра «Правила безопасного поведения».

Тема № 2. Основы знаний о видах и направлениях детского фитнеса - 3 часа.

Основные понятия: художественная гимнастика.

В теме раскрывается история возникновения и развития художественной гимнастики, называются имена выдающихся спортсменок – гимнасток, рассказывается о принципах борьбы «самбо», об инвентаре и форме спортсменов-самбистов.

Формы организации: просмотр видеофильма, обсуждение увиденного.

Тема № 3. Самоконтроль, самооценка как условие развития самостоятельности – 0,5 часа.

Основные понятия: объективные, субъективные приемы самонаблюдений.

Ознакомление с простейшими приемами самонаблюдений: объективные (масса тела, жизненная емкость легких, частота сердечно-сосудистых сокращений) и субъективные (самочувствие, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения).

Формы организации: беседа, практическая работа «Мои антропометрические показатели».

Раздел № 2 «Практический» - 30 часов

Тема № 1. Оздоровительная аэробика и стретчинг - 7 часов

Ознакомление с элементами русского народного танца: хороводный шаг, шаг с притопом, «припадание», «ковырялочка» осуществляется в сочетании с упражнениями на гибкость.

Форма организации: практическое занятие танцевальной направленности.

Тема № 2. Увлекательная акробатика - 9 часов.

Практические занятия направлены на освоение техники акробатических элементов: кувырок назад, стойка на голове, стойка на руках, мост из положения стоя. Закрепление учебного материала осуществляется в подвижных играх: «Пролезь через мост», «Кувырок через обруч», «Переправа», «Ловцы и раки», «Быстрые перекаты», «Совушка», «Вызов номеров».

Форма организации: практическое занятие с элементами игры.

Тема № 3. Элементы художественной гимнастики - 7 часов.

Тема знакомит с основами хореографии (позиции рук и ног), дает представление о технике выполнения хореографических упражнений: «тандю», «плие», «батманы», а также гимнастических поворотов, прыжков.

Форма организации: практическое занятие с элементами хореографии.

Тема № 4. Самбо - 5 часов.

Тема знакомит с техникой выполнения приемов страховки и само страховки в борьбе «самбо».

Форма занятий: практическое занятие с элементами самбо.

Тема № 5. Оценка теоретических знаний и физической подготовленности учащихся - 1 час

Оценка уровня физического развития осуществляется с помощью тестов. Для тестирования используются контрольные упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку, наклон вперед из положения стоя, шпагат. Для определения уровня усвоения теоретических основ курса проводится собеседование по основным темам программы.

Форма организации: тестирование

Тема № 6. Показательные выступления - 1 час

Завершается второй год обучения открытым занятием для родителей, учителей и учащихся. Демонстрируются навыки, приобретенные на занятиях.

Форма организации: показательные выступления по темам программы.

Календарно - тематическое планирование 1 года обучения

№ занятия	Тема занятий
<i>Раздел № 1. Теоретические основы</i> <i>Тема № 1. Правила поведения, техника безопасности.</i> <i>Тема № 3. Самоконтроль, самооценка как условие развития самостоятельности</i>	
1	Техника безопасности на занятиях фитнесом и самбо. Структурные элементы и направления формирования самоконтроля.
<i>Тема № 2. Основы знаний о видах и направлениях детского фитнеса.</i>	
2	Художественная гимнастика: история возникновения и развития.
<i>Раздел № 2. Практический.</i> <i>Тема № 3. Элементы художественной гимнастики.</i>	
3	Обучение основным позициям рук и ног в хореографии. Терминология в хореографии.
4	Обучение основным хореографическим упражнениям: «тандю», «плие», «батманы».
5	Разучивание комплекса упражнений для развития стоп и умения стоять на полупальцах.
6	Разучивание комплекса упражнений под музыку на формирование правильной осанки.
7	Обучение технике выполнения поворотам «переступанием», «скрестный», «одноименный и разноименный на одной ноге»
8	Прыжки. Обучение технике выполнения прыжков: «козлик», «ножницы».
9	Прыжки. Обучение технике выполнения прыжков: «шагом», «шагом толчком двумя ногами»
<i>Тема № 1. Оздоровительная фитнес-аэробика и стретчинг.</i>	
10	Танцевальная фитнес-аэробика. Разучивание приставных шагов и шагов польки под музыку. Упражнения на растяжку и гибкость (стретчинг)
11	Элементы русских народных танцев. Обучение хороводному шагу. Упражнения на растяжку и гибкость (стретчинг). Подвижная игра «Капуста»
12	Обучение боковому ходу «Припадание». Упражнения на растяжку и гибкость (стретчинг)
13	Обучение шагу с притопом на месте. Упражнения на растяжку и гибкость (стретчинг). Подвижная игра «У медведя во бору».
14	Обучение технике выполнения «веревочки». Упражнения на растяжку и гибкость (стретчинг).
15	Обучение технике выполнения «ковырялочки». Упражнения на растяжку и гибкость (стретчинг)
16	Составление простейшей танцевальной композиции из изученных шагов и упражнений под музыку.

<i>Тема № 2. Увлекательная акробатика.</i>	
17	Обучение технике выполнения стойки на голове и руках согнув ноги. Подвижная игра «Повтори за мной»
18	Обучение мосту из положения стоя с помощью и у стенки. Подвижная игра «Пролезь через мост».
19	Обучение технике выполнения стойки на голове и руках с прямыми ногами. Подвижная игра «Кувырок через обруч»
20	Обучение мосту из положения стоя без помощи. Подвижная игра «Переправа».
21	Обучение технике выполнения кувырка назад. Подвижная игра «Ловцы и раки»
22	Обучение кувырку назад с приземлением в упор стоя, ноги врозь. Подвижная игра «Совушка»
23	Обучение стойке на руках у стены. Подвижная игра «Вызов номеров»
24	Обучение стойке на руках со страховкой. Подвижная игра «Быстрые перекаты».
25	Акробатический этюд из освоенных упражнений под музыку.
<i>Раздел № 1. Теоретический.</i>	
<i>Тема № 2. Основы знаний о видах и направлениях детского фитнеса</i>	
26	Инвентарь и экипировка самбиста.
27	Самбо – борьба или драка?
<i>Раздел № 2. Практический.</i>	
<i>Тема № 4. Самбо.</i>	
28	Совершенствование техники выполнения группировки
29	Совершенствование техники выполнения перекатов на спину, на бок, вперед, назад
30	Страховка и само страховка. Обучение технике выполнения падений на бок, на спину из исходного положения глубокий присед
31	Обучение технике выполнения падений вперед из исходного положения стоя на коленях, из стойки
32	Обучение технике выполнения кувырка вперед с само страховкой
<i>Тема № 5. Оценка теоретических знаний и физической подготовленности учащихся.</i>	
33	Итоговое тестирование по определению уровня физического развития и теоретических основ учащихся
<i>Тема № 6. Показательные выступления.</i>	
34	Показательные выступления.

Содержание курса внеурочной деятельности 2 год обучения

Программа «Детский фитнес и элементы самбо» состоит из двух разделов: Раздел № 1. Теоретические основы и Раздел № 2. Практический.

Раздел № 1. Теоретические основы - 4 часа

Тема № 1. Техника безопасности на занятиях фитнесом и самбо – 0,5 часа.

В теме раскрываются основные правила поведения учащихся на занятиях, требования к одежде и обуви, к местам проведения занятий, инвентарю, температурному режиму и освещенности.

Тема № 2. Основы знаний о видах и направлениях детского фитнеса - 3 часа.

Основные понятия: капоэйра. Знакомство с бразильской системой боевого искусства и танца – капоэйра.

Знакомство гимнастическими предметами в художественной гимнастике: обруч, мяч, скакалка, лента, булавы.

Тема содержит материал о видах самбо, о положительном влиянии занятий самбо на организм занимающихся.

Тема № 3. Самоконтроль, самооценка как условие развития самостоятельности – 0,5 часа.

Основные понятия: дневник самонаблюдений. Знакомство с дневником самонаблюдений, правилами его заполнения.

Формы организации: беседа, практическая работа по заполнению дневника самонаблюдений.

Раздел № 2. Практический - 30 часов

Тема № 1. Оздоровительная аэробика и стретчинг - 10 часов.

Основные понятия: классическая аэробика. Знакомство с основными движениями ног в классической аэробике: марш (march), ходьба ноги врозь – ноги вместе (straddle-стрэдл), V – шаг (v-step-ви-степ), шаг с поворотом кругом (pivotturn), скрестный шаг (cross-step-кросс-степ), шаг Мамбо (mambo), выпад (lunge-ланж), шаг Ча-ча-ча (Cha-cha-cha).

Форма организации: практическое занятие с элементами классической аэробики.

Тема № 2. Увлекательная акробатика с элементами капоэйра - 6 часов.

Знакомство с основными базовыми движениями ног в капоэйра: «жинга», «кадейра». Сочетание базовых шагов капоэйра с освоенными акробатическими элементами.

Форма организации: танцевально-акробатическое занятие

Тема № 3. Элементы художественной гимнастики» - 7 часов.

Знакомство со способами удержания мяча, разновидностями движений с мячом: махи с мячом, круги, «восьмерки», броски, ловля, перекаты, отбивы, выкруты.

Знакомство с гимнастическим предметом-скакалка, движениями со скакалкой: круги, махи, вращения в разных плоскостях, переводы скакалки из одной плоскости в другую.

Форма организации: практическое занятие с гимнастическими предметами, подвижные игры с предметами.

Тема № 4. Самбо - 5 часов.

Включает элементы страховки и само страховки, технику обхватов, захватов, переворачиваний. Закрепление полученных навыков осуществляется в игровой форме.

Форма организации: практическое занятие с элементами самбо, подвижные игры.

Тема № 5. Оценка теоретических знаний и физической подготовленности учащихся - 1 час

Оценка уровня физического развития осуществляется с помощью тестов. Для тестирования используются контрольные упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку, наклон вперед из положения стоя, шпагат. Для определения уровня усвоения теоретических основ курса проводится собеседование по основным темам программы.

Форма организации: тестирование

Тема № 6. Показательные выступления - 1 час

Завершается третий год обучения открытым занятием для родителей, учителей и учащихся. Демонстрируются навыки, приобретенные на занятиях.

Форма организации: показательные выступления по темам программы.

Календарно - тематическое планирование

2 год обучения

№ занятия	Тема занятий
<i>Раздел № 1. Теоретические основы</i> <i>Тема № 1. Правила поведения, техника безопасности.</i> <i>Тема № 3. Самоконтроль, самооценка как условие развития самостоятельности.</i>	
1	Техника безопасности на занятиях детским фитнесом. Дневник самонаблюдений. Правила заполнения дневника самонаблюдений.

<i>Раздел № 2. Практический.</i>	
<i>Тема № 1. Оздоровительная фитнес-аэробика и стретчинг.</i>	
2	Обучение технике выполнения основных движений ногами в классической аэробике – марш (march), ходьба ноги врозь-ноги вместе (straddle-стредл). Подвижная игра «Салки с подлезанием»
3	Обучение V – шагу (v-step-ви-степ). Подвижная игра «Искусные перемахи»
4	Обучение шагу с поворотом кругом (pivotturn). Подвижная игра «Чехарда».
5	Обучение скрестному шагу (cross-step-кросс-степ). Подвижная игра «Флаг на башне».
6	Обучение шагу Мамбо (mambo). Подвижная игра «Веселое колесо»
7	Обучение выпаду (lunge-ланж). Подвижная игра «Перекасти поле».
8	Обучение шагу Ча-ча-ча (Cha-cha-cha). Подвижная игра «Забери хвост»
9	Составление комплекса из освоенных шагов под музыку.
10	Разучивание комплекса из освоенных шагов под музыку.
11	Показательные выступления с комплексом аэробики для родителей
<i>Раздел № 1. Теоретический.</i>	
<i>Тема № 2. Основы знаний о видах и направлениях детского фитнеса.</i>	
12	Уникальная комбинация боевого искусства и танца - капоэйра
<i>Раздел № 2. Практический</i>	
<i>Тема № 2. Увлекательная акробатика с элементами капоэйра.</i>	
13	Совершенствование техники выполнения акробатических элементов, освоенных на занятиях во 2 классе.
14	Обучение основному шагу в капоэйра «жинга»
15	Разучивание простейшей акробатической комбинации с основным шагом капоэйра «жинга»
16	Обучение шагу «кадейра»
17	Сочетание шага «кадейра» с изученными акробатическими элементами
18	Разучивание акробатической комбинации под музыку, используя шаги капоэйра
<i>Раздел № 1. Теоретический.</i>	
<i>Тема № 2. Основы знаний о видах и направлениях детского фитнеса.</i>	
19	Предметы в художественной гимнастике
<i>Раздел № 2. Практический.</i>	
<i>Тема № 3. Элементы художественной гимнастики.</i>	
20	Упражнение со скакалкой. Вращательные движения скакалки в разных плоскостях.
21	Упражнения со скакалкой. Обучение правильному вхождению в скакалку и выходу из нее при выполнении прыжков. Подвижная игра «Удочка».
22	Упражнения со скакалкой. Ознакомление с техникой выполнения прыжков на скакалке, сложенной в двое, в четверо. Подвижная игра со скакалкой «Волны».
23	Упражнения с мячом. Ознакомление с техникой выполнения перекатов (по телу, рукам), махов, кругов во всех направлениях. Подвижная игра с мячом «Горячая картошка»
24	Упражнения с мячом. Упражнения с мячом. Ознакомление с техникой выполнения отбивов мяча о пол (однократных, многократных). Подвижная игра с мячом «Выжигалы»
25	Упражнения с мячом. Ознакомление с техникой выполнения бросков мяча. Подвижная игра с мячом «Передал-садись!».
26	Разучивание простейшей комбинации с предметами (скакалка и мяч) под музыку.

<i>Раздел № 1. Теоретический.</i>	
<i>Тема № 2. Основы знаний о видах и направлениях детского фитнеса.</i>	
27	Самбо – вид спорта для всех.
<i>Раздел № 2. Практический.</i>	
<i>Тема № 4. Самбо.</i>	
28	Совершенствование техники выполнения страховки и само страховки. Подвижная игра «Петушинные бои»
29	Броски. Обучение технике выполнения боковой и передней подсечки под выставленную ногу. Подвижная игра «Третья точка».
30	Обучение технике выполнения обхвата. Разучивание броска через бедро отрывом. Подвижная игра «Переверни цаплю»
31	Освобождение от захватов. Обучение технике выполнения освобождений от захватов рукава, отворота.
32	Переворачивание. Обучение технике выполнения переворачивания с захватом руки, с захватом руки и дальней ноги сверху. Подвижная игра «Передача набивного мяча».
<i>Тема № 5. Оценка теоретических знаний и физической подготовленности учащихся.</i>	
33	Итоговое тестирование по определению уровня физического развития и теоретических основ учащихся
<i>Тема № 6. Показательные выступления.</i>	
34	Показательные выступления.

Содержание курса внеурочной деятельности

3 год обучения

Программа «Детский фитнес и элементы самбо» состоит из двух разделов: Раздел № 1. Теоретические основы и Раздел № 2. Практический.

Раздел № 1. Теоретические основы - 4 часа

Тема № 1. Техника безопасности на занятиях фитнесом и самбо - 1 час

В теме раскрываются основные правила поведения учащихся на занятиях, требования к одежде и обуви, к местам проведения занятий, инвентарю, температурному режиму и освещенности.

Тема № 2. Основы знаний о видах и направлениях детского фитнеса - 2 часа.

Рассказывается о морально-волевых качествах, формируемых во время занятий самбо.

Рассказывается о гармоничном развитии ребенка средствами художественной гимнастики. Формы организации: просмотр видеофильма «Непобедимые» (о самбо), беседа о пользе занятий художественной гимнастикой.

Художественная гимнастика-гармония нежности, красоты и силы.

Тема № 3. Самоконтроль, самооценка как условие развития самостоятельности - 1 час.

Дается оценка индивидуальному уровню физической подготовленности на основе данных, внесенных на протяжении всего периода прохождения курса. Делается самоанализ достижений.

Форма организации: практическая работа.

Раздел № 2. Практический - 30 часов

Тема № 1. Оздоровительная фитбол-аэробика и стретчинг - 6 часов.

Знакомство с базовыми шагами фитбол-аэробики. Комплексы упражнений под музыку с фитболом. на развитие различных групп мышц.

Формы организации: музыкально-танцевальное занятие с фитболом, подвижные игры с фитболом.

Тема № 2. Увлекательная акробатика - 7 часов.

Знакомство с акробатическими упражнениями: переворот боком «колесо», переворот вперед на две ноги, переворот вперед и назад на одну ногу, «рондат». Закрепление

полученных навыков осуществляется в подвижных играх: «Делай как я», «Акробатические салки», «Часы проббили», «Проползи через мост».

Формы организации: практическое занятие с элементами акробатики, подвижные игры, акробатический флешмоб.

Тема № 3. Элементы художественной гимнастики - 7 часов.

Знакомство с гимнастическим предметом – лентой. Упражнения с лентой: махи, круги, «восьмерки», «змейки», «спирали». Движения выполняются в разных плоскостях и направлениях.

Знакомство с гимнастическим предметом-обручем. Упражнения с обручем: повороты в лицевой, боковой, и горизонтальной плоскостях с различными движениями туловища, ног, махи, круги обручем по дуге, по кругу, «восьмеркой», в различных плоскостях, наклоны с обручем (вперед, назад, в сторону), прыжки через обруч, в обруч, в качающийся обруч или вращая его как скакалку.

Форма организации: практическое занятие с предметами, подвижные игры с предметами.

Тема № 4. Самбо - 8 часов

Включает элементы страховки и само страховки, технику бросков, удержаний, переворачиваний. Закрепление полученных навыков осуществляется в игровой форме.

Форма организации: практическое занятие с элементами самбо, подвижные игры.

Тема № 5. Оценка теоретических знаний и физической подготовленности учащихся - 1 час

Оценка уровня физического развития осуществляется с помощью тестов. Для тестирования используются контрольные упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку, наклон вперед из положения стоя, шпагат. Для определения уровня усвоения теоретических основ курса проводится собеседование по основным темам программы.

Форма организации: тестирование

Тема № 6. Показательные выступления - 1 час

Завершается четвертый год обучения открытым занятием для родителей, учителей и учащихся. Демонстрируются навыки, приобретенные на занятиях.

Форма организации: показательные выступления по темам программы.

Календарно - тематическое планирование 3 года обучения

№ занятия	Тема занятий
<i>Раздел № 1. Теоретические основы.</i>	
<i>Тема № 1. Техника безопасности на занятиях фитнесом и самбо</i>	
1	Техника безопасности на занятиях фитнесом и самбо.
<i>Раздел № 2. Практический.</i>	
<i>Тема № 1. Оздоровительная футбол-аэробика.</i>	
2	Обучение седу на футболе, прыжкам на мяче, передачам футбола друг другу.
3	Обучение базовым шагам, используемым в футбол-аэробике (марш, приставной шаг, колено в верх, выпад, степ). Подвижные игры «Попади мячом в цель»
4	Фитбол-аэробика. Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболами для мышц рук и плечевого пояса в разном темпе, с разной амплитудой под музыку.
5	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболами для мышц ног, в положении сидя, лежа и стоя под музыку.
6	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболами на развитие гибкости в исходных положениях сидя на футболе, лежа и стоя под музыку.
7	Разучивание подвижных игр с фитболами: «Докати мяч», «Передай и сядь», «Догони мяч».
<i>Раздел № 1. Теоретические основы.</i>	
<i>Тема № 3. Самоконтроль, самооценка как условие развития самостоятельности</i>	

8	Оценка индивидуального уровня физической подготовленности.
<i>Раздел № 2. Практический.</i> <i>Тема № 2. Увлекательная акробатика.</i>	
9	Совершенствование техники выполнения ранее изученных акробатических элементов. Подвижная игра «Делай как я».
10	Обучение технике выполнения акробатического упражнения «переворот боком» («колесо»). Подвижная игра «Акробатические салки».
11	Обучение технике выполнения акробатического упражнения «мост на одну ногу». Подвижная игра «Проползи через мост».
12	Обучение технике выполнения акробатического упражнения «рондат».
13	Обучение технике выполнения акробатического упражнения «переворот вперед на две ноги». Подвижная игра со скакалкой «Часы пробили»
14	Обучение технике выполнения акробатического упражнения «переворот вперед на одну ногу» и «переворот назад на одну ногу». Подготовка к акробатическому флешмобу.
15	Акробатический флешмоб.
<i>Раздел № 1. Теоретические основы.</i> <i>Тема № 2. Основы знаний о видах и направлениях детского фитнеса.</i>	
16	Художественная гимнастика-гармония нежности, красоты и силы.
<i>Раздел № 2. Практический.</i> <i>Тема № 3. Элементы художественной гимнастики.</i>	
17	Упражнение с лентой. Ознакомление с техникой выполнения упражнений с лентой (рисунок: большие и малые круги).
18	Ознакомление с техникой выполнения рисунка лентой (вертикальная и горизонтальная змейки).
19	Ознакомление с техникой выполнения рисунка лентой (спираль).
20	Упражнение с обручем. Ознакомление с техникой выполнения маховых движений обручем во всех направлениях.
21	Ознакомление с техникой выполнения круговых движений обручем одной и двумя руками
22	Ознакомление с техникой выполнения бросков и перебросов обруча одной и двумя руками.
23	Разучивание простейшей комбинации с предметами (обруч, лента).
<i>Раздел № 1. Теоретические основы.</i> <i>Тема № 2. Основы знаний о видах и направлениях детского фитнеса.</i>	
24	Самбо как средство воспитания морально - волевых качеств занимающихся
<i>Раздел № 2. Практический.</i> <i>Тема № 4. Самбо.</i>	
25	Броски. Обучение технике выполнения броска через спину с захватом руки на плечо. Подвижная игра «Дуэль».
26	Броски. Обучение технике выполнения задней подножки. Подвижная игра «Упрямые барашки».
27	Броски. Обучение технике выполнения броска через спину (плечо) с захватом рукава и отворота. Подвижная игра «Охота на лис».
28	Броски. Обучение технике выполнения броска через бедро с захватом шеи. Подвижная игра «Регби на коленях».
29	Броски. Обучение технике выполнения передней подножки. Подвижная игра «Перетягивание каната»
30	Удержания. Обучение технике выполнения удержания со стороны головы, со стороны головы без захвата рук. Подвижная игра «Наступи на ногу».
31	Переворачивание. Обучение технике переворачивания косым захватом

	Подвижная игра «Третья точка».
32	Переворачивание. Обучение технике переворачивания захватом рукава и шеи или только шеи. Подвижная игра «Петушьи бои»
<i>Тема № 5. Оценка теоретических знаний и физической подготовленности учащихся.</i>	
33	Итоговое тестирование по определению уровня физического развития и теоретических основ учащихся
<i>Тема № 6. Показательные выступления.</i>	
34	Показательные выступления.

Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Для эффективной работы с детьми используются методические материалы в виде:

- презентаций для освоения теоретической части образовательного процесса;
- картотеки комплексов упражнений общеразвивающего и специального воздействия;
- картотеки подвижных игр;
- методической копилки с веб – квестами;
- методической копилки с разработками фитнес – комплексов, занятий – путешествий, занятий-экскурсий, фестивалей, показательных выступлений;
- флешкарты, диски с музыкальной и видео подборкой образовательного материала.

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

- спортивный зал с инвентарем и оборудованием.

Спортивное оборудование:

- спортивные коврики по количеству детей;
- гимнастические маты;
- ковер из пазлов для занятий самбо и акробатикой;
- футбол-мячи по количеству детей;
- обручи, гантели, ленты, мячи и скакалки по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

- ноутбук;
- акустические колонки;
- экран для работы с видеофайлами;
- проектор.

Спортивная форма

- для самбо;
- для показательных выступлений.

Формы и виды контроля.

Для определения уровня развития физических качеств учащихся используется входное и итоговое тестирование. Входное тестирование осуществляется педагогом в начале первого года обучения (Приложение № 2, таблица № 2) для определения начального уровня развития обучающихся. Итоговое тестирование проводится по окончании каждого года обучения (Приложение № 2, таблица № 2), для осуществления анализа и корректировки образовательной деятельности учителя.

По завершению программы обучения проводится дополнительное тестирование по специальной физической подготовке с включением нормативов по овладению техникой элементов самбо, гимнастических и акробатических упражнений, фитнес -комплексов под музыку (Приложение № 2, таблицы № 3,4).

Теоретические знания оцениваются педагогом в ходе бесед и собеседований с обучающимися по каждой пройденной теме программы (Приложение № 3, таблица № 5). Данные о личностных качествах обучающихся, сформированных в ходе прохождения программы заносятся педагогом по завершению всего курса обучения в их дневники самонаблюдений, вместе с результатами тестирования. Оценку личностных качеств

обучающихся педагог осуществляет по трехбалльной системе. (Приложение № 1, таблица № 1).

Кроме тестирований для оценки результативности прохождения программы используются:

- участие в показательных выступлениях;
- участие в спортивных праздниках;
- участие в оздоровительных и спортивных фестивалях;
- участие в открытых занятиях;
- участие во флешмобах;
- портфолио учащихся;

Приложения

Приложение № 1

Показатели оценки развития личностных качеств обучающихся.

Таблица № 1

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	Ярко проявляются 3 балла	Проявляются 2 балла	Слабо проявляются 1 балл	Не проявляются 0 баллов
Мотивационная сфера: - активность, - организаторские способности	Активный, целеустремленный, трудолюбивый, инициативный, любознательный, добивается высоких результатов, является организатором деятельности группы.	Активный, любознательный, трудолюбивый, добивается хороших результатов.	Часто является наблюдателем за деятельностью других, неактивный, с невысокой результативностью.	Неактивный, мешающий заниматься другим.
Коммуникативная сфера: - коммуникативные навыки, - коллективизм	Дружелюбный, инициативный, общительный, коммуникабельный, не вступает в конфликты, способен выступить перед аудиторией.	Дружелюбный, общительный, способен выступить перед аудиторией, но инициатива исходит от руководителя	Дружеские отношения поддерживает не со всеми, неохотно выступает перед аудиторией, часто работает индивидуально	Конфликтный, малообщительный, безынициативный
Эмоционально-волевая сфера: - ответственность, - самостоятельность, - дисциплинированность	Дисциплинированный, ответственный, требующий от других того же. Отлично справляется с поручениями педагога.	Дисциплинированный, соблюдает правила поведения и техники безопасности, но не требует этого от других, справляется с	Соблюдает дисциплину и правила поведения только под контролем руководителя, неохотно участвует в	Часто нарушает дисциплину, не выполняет поручения руководителя.

нность	Соблюдает правила поведения и техники безопасности и призывает к этому других.	поручениями руководителя.	выполнении поручений, не доводит начатое дело до конца.	
Ценностно-смысловая сфера: - нравственность, - гуманность	Доброжелательный, честный, держит слово, вежливый, обходительный по отношению к другим.	Доброжелательный, честный, держит слово, вежливый, обходительный по отношению к другим, но не требует этого от других.	Допускает грубость в общении со сверстниками, не держит слово, оказывает помощь другим в выполнении поручений по просьбе руководителя, в общении со старшими скромн.	Грубый, лживый со всеми, недоброжелательный
Интеллектуальная сфера: - понятийное мышление, - творческое мышление	Смышленный, способен самостоятельно находить необходимые знания и применять их на практике, имеет широкий кругозор, отличается хорошей памятью и вниманием, способен творчески мыслить, делать выводы, успешно учится, умеет слушать других, ценит мнение окружающих, умеет выделять главное и находить рациональные решения.	Смышленный, рассудительный, но способен допускать некоторые ошибки в понимании других и выполнении логических операций, способен самостоятельно исправлять допущенные ошибки, не всегда получается сделать выводы. Хорошо обучается, но не всегда может применить полученные знания на практике.	Рассудительный, но часто делает ошибки при выполнении логических операций, не может сделать выводы, не способен оценить реальную ситуацию. Способен исправлять ошибки только с помощью взрослого.	Не отличается широтой кругозора, слабо развит понятийный аппарат, не дает обоснований своим рассуждениям, не умеет анализировать, делать выводы.

Приложение № 2

Определение уровня физической подготовленности учащихся

Тестирование на определение уровня освоения программного материала осуществляется в начале и конце каждого учебного года, с целью определения эффективности учебного процесса и при необходимости корректировки образовательного маршрута каждого занимающегося. Материал для тестирования подобран с учетом возрастных особенностей учащихся, их физической подготовленности и используется как для групповой, так и для индивидуальной работы.

Таблица № 2

Критерии для определения уровня общей физической подготовленности учащихся по каждому году обучения.

№	Контрольные упражнения	Уровень освоения программы											
		низкий				средний				высокий			
		1кл.	2кл	3к л	4к л	1к л.	2кл	3к л.	4к л	1к л	2к л	3к л	4кл
1	Подъём туловища из положения лежа на спине	7 мал 5 дев	9	11	13	10	12	14	16	13	15	17	20
			7	9	11	8	10	12	14	10	12	14	16
2	Сгибание и разгибание рук в положении упор лёжа	3 мал. 1 дев	5	7	9	5	7	9	11	7	9	11	13
			2	3	4	3	4	5	6	5	6	7	8
3	Прыжок через скакалку за 1 минуту	5	10	15	20	10	15	20	25	15	20	25	30
4	Наклон вперед из положения стоя.	Касание пальцами пола				Касание ладонями пола				10 ма л	12	14	16
										12 дев	14	16	18

Таблица № 3

Критерии для определения уровня специальной физической подготовленности учащихся, завершивших обучение по курсу внеурочной деятельности

№	Контрольные упражнения	Уровень освоения программы		
		низкий	средний	высокий
1	Шпагаты (прямой, поперечные)	20см. до пола	5 - 10 см. до пола	Сидит на полу, выворотность правильная

2	Варианты страховки (самбо)	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	Падение с касанием головой	Мягкое приземление, правильная амортизация руками
3	Базовые элементы: стойки, захваты, передвижения	Учитывается общая сумма баллов.		
4	Техника самбо (броски, болевые приемы, удержания)	Только для учащихся 3-4 классов		
		Прием выполнен с ошибками, назван неправильно.	Прием выполнен с мелкими ошибками, назван правильно.	Прием выполнен без ошибок, назван правильно.

Таблица № 4

Параметры оценивания гимнастических и фитнес комплексов

№	ФИО учащегося	Сформировался навык выполнения основных видов гимнастических и общеукрепляющих упражнений под музыку, ритмично.	Сформировался навык владения гимнастическими предметами (палки, флажки, обруч, лента, мяч, скакалка).	Сформировался навык выполнения акробатических упражнений.

Приложение № 3

Таблица № 5

Уровни усвоения теоретических основ курса внеурочной деятельности

Уровни усвоения	Показатели выполнения
Высокий	Демонстрирует глубокое понимание сущности учебного материала, использует его в деятельности, способен логично его излагать.
Средний	В ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки, которые учащийся может самостоятельно исправить или с небольшой помощью учителя.
Низкий	В ответе отсутствует логика, имеются пробелы в знаниях учебного материала, нет умения использовать знания на практике.