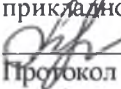
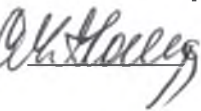


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РАЗДОЛЬНЕНКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ №2 ИМ.Л.РЯБИКИ»
РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей спортивно-
прикладного цикла
 В.В. Канивец
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
 Н. Надкирничная
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
 Е.Т. Цисарь
Приказ № 651
от «30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Самбо»
для 1-4 классов**

Составитель: Тедеев Д.Р.,
педагог дополнительного образования

п. Раздольное, 2023 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности по «Самбо» на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов МБОУ «Раздольненская школа-гимназия №2 им.Л.Рябики» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана начального общего образования, утвержденного приказом МБОУ «Раздольненская школа-гимназия №2 им.Л.Рябики» от 25.08.2023 № 622 «Об утверждении основной образовательной программы начального общего образования»;
- положения о рабочей программе МБОУ «Раздольненская школа-гимназия №2 им.Л.Рябики»;

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МБОУ «Раздольненская школа-гимназия №2 им.Л.Рябики».

Цель программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить детей основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
 - познакомить и обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
 - научить детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
 - сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.
- Программа ориентирована на обучающихся 1-4-х классов. Согласно учебного плана МБОУ «Раздольненская школа-гимназия № 2 им. Л. Рябики» программа рассчитана на 1 час в неделю всего 34 часа в год.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Раздел №1 «Введение в программу» -1 час

Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии.

Раздел № 2 «Общая физическая подготовка» -5 часов

Упражнения на укрепление мышц рук, упражнения со скакалкой, Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Прыжки. Укрепление передней поверхности бедра. Приседания. Махи, пружинистые движения.

Раздел № 3 «Специальная физическая подготовка» - 8 часов

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой, самомассаж шейных позвонков. Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-вправо. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

Раздел № 4 «Общеразвивающие физические упражнения» - 7 часов

Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны.

Раздел № 5 «Выполнение простейших бросков» -9 часов

Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в спортивном зале. Правила выполнения бросковой техники.

Изучение и выполнение упражнений. «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения элементы «сваливания».

Изучение и выполнение упражнений. Разминка, упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами самбо. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой, самомассаж шейных позвонков.

Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-вправо. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

Раздел № 6 «Спортивные игры» -3 часов

Инструктаж по ТБ, правила поведения при работе с группой при проведении подвижных и спортивных игр. «Вышибалы». Правила игры Проведение подвижной игры «Вышибалы». Оказание первой медицинской помощи.

Раздел № 7 «Заключительное занятие» - 1 час

Беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале.

III. Планируемые результаты

Личностные:

- **гражданское воспитание** - Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей;

- **патриотическое воспитание** - Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности.

- **духовно-нравственное воспитание** - Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

- **эстетическое воспитание** - Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей;

- **физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия** - Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;

- **трудовое воспитание** - Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления

навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.;

• **экологическое воспитание** - Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

ценности научного познания - Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

Метапредметные результаты

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в самбо;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно. **В области**

коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Предметные результаты

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

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

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Форма учебных занятий
1	Раздел 1. Введение в программу	1	Урок-лекция, урок-практикум
2	Раздел 2. «Общая физическая подготовка»	5	Урок-лекция, урок-практикум
3	Раздел № 3 «Специальная физическая подготовка»	8	Урок-лекция, урок-практикум
4	Раздел 4. «Общеразвивающие физические упражнения»	7	Урок-лекция, урок-практикум
5	Раздел № 5 «Выполнение простейших бросков»	9	Урок-лекция, урок-практикум
6	Раздел № 6 «Спортивные игры»	3	Урок-практикум
7	Раздел № 7 «Заключительное занятие»	1	Урок-практикум
	Всего	34	

В данном документе
пронумеровано, прошито и
скреплено печатью 6

(*шесть*) листов

Директор МБОУ
«Раздольненская школа-
гимназия №2 им. Л.Рябики»
Е.Т.Цисарь Е.Т.Цисарь

