

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №9»
муниципального образования Кандалакшский район

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ООШ №9
Вишняускене И.П.
приказ № 92 от 31.08.2023

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Самбо в школу»**

начальное общее образование
1 - 4 класс
базовый уровень

2023 год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Самбо в школу» (далее «курс») составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28);
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ООШ №9
- Программы внеурочной деятельности МБОУ ООШ №9.

Рабочая программа составлена с учётом учебного плана и является составной частью основной образовательной программы начального общего образования МБОУ ООШ №9, определяет содержание и организацию внеурочной деятельности на уровне начального общего образования.

Программа разработана для реализации в условиях муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа №9 города Кандалакша Мурманской области» с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, образовательных потребностей и запросов участников образовательных отношений, социокультурных особенностей, потребностей и природно-климатических условий Крайнего Севера.

Рабочая программа предусматривает изучение курса в 1-4-х классах по 1 часу в неделю, 34 часа в год.

Направленность программы курса: физкультурно-спортивная

Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты

- ✓ воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- ✓ знание истории физической культуры своего народа;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- ✓ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты

- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- ✓ владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- ✓ умение работать индивидуально и в группе;
- ✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты

- ✓ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- ✓ знание правил техники безопасности и профилактики травматизма при занятиях самбо;
- ✓ формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- ✓ формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Ученик научится:

- ✓ выполнять комплексы упражнений на развитие гибкости;

- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ характеризовать цель борьбы самбо, знать историю возникновения национального вида спорта;
- ✓ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Содержание курса 1-2 класс

Самбо (38 ч)

История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту. Самостраховка. Выпады. Подсечки. Броски. 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. Отработка приёмов само страховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Гимнастика с основами акробатики (28 ч)

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью), танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Преодоление полосы препятствий с элементами перелезаний.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№	Раздел	Тема

урока		урока
1.	Гимнастика (14 ч.)	Вводный инструктаж. Понятие об утомлении и переутомлении.
2.	Гимнастика	Организационные команды и приемы: построение в шеренгу и колонну. Упражнения на развитие гибкости. Игра «нитка-иголка»
3.	Гимнастика	Организационные команды. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Повтори за мной»
4.	Гимнастика	Акробатические упражнения. Упоры. Подвижные игры.
5.	Гимнастика	Акробатические упражнения. Упоры Подвижные игры.
6.	Гимнастика	Акробатические упражнения. Висы Подвижные игры.
7.	Гимнастика	Акробатические упражнения. Перекаты. Подвижные игры.
8.	Гимнастика	Акробатические упражнения. Перекаты. Подвижные игры.
9.	Гимнастика	Передвижения по гимнастической стенке. Подвижные игры.
10.	Гимнастика	Кувырок вперед. Вариации. Подвижные игры.
11.	Гимнастика	Кувырок назад. Вариации. Подвижные игры.
12.	Гимнастика	Упражнения на развитие координации. Подвижные игры.
13.	Гимнастика	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.
14.	Гимнастика	КУ на развитие гибкости. Круговая тренировка.
15.	Гимнастика	Обобщающее занятие по теме «Гимнастика»
16.	Самбо (19 ч.)	Инструктаж по технике безопасности ИОТ № 108. Самбо – как национальная культура. История развития Самбо в России.
17.	Самбо	Освоение группировки. Перекаты в группировке.
18.	Самбо	Приемы самостраховки: на спину, на бок перекатом из различных положений.
19.	Самбо	Отработка техники самостраховки.
20.	Самбо	Упражнения для удержания. Выседы, упор грудью в набивной мяч.
21.	Самбо	Упражнения для выведения из равновесия
22.	Самбо	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, в движении, прыжком.
23.	Самбо	Упражнения для бросков захватом ног.
24.	Самбо	Упражнения для подсечек.
25.	Самбо	Основные способы тактической подготовки через подвижные игры.» Вытолкни из круга», «Волк во рву», Перетягивание через черту»
26.	Самбо	Падение вперед на руки с колен, из основной стойки согнувшись.
27.	Самбо	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки.
28.	Самбо	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища
29.	Самбо	С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.
30.	Самбо	И.п. стойка лицом к партнеру- толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище)
31.	Самбо	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки
32.	Самбо	Упражнение – отжимание. В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.
33.	Самбо	Обобщающее занятие по курсу.

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№ урока	Раздел	Тема урока
34.	Гимнастика (14 ч.)	Вводный инструктаж. История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок
35.	Гимнастика	Организационные команды и приемы: выполнение команд в колонне. Упражнения на развитие гибкости. Игра «поезд»
36.	Гимнастика	Организационные команды. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «водяной»
37.	Гимнастика	Акробатические упражнения. Упоры. Подвижные игры.
38.	Гимнастика	Акробатические упражнения. Упоры Подвижные игры.
39.	Гимнастика	Акробатические упражнения. Висы Подвижные игры.
40.	Гимнастика	Акробатические упражнения. Перекаты. Подвижные игры.
41.	Гимнастика	Акробатические упражнения. Перекаты. Подвижные игры.
42.	Гимнастика	Передвижения по гимнастической стенке. Подвижные игры.
43.	Гимнастика	Кувырок вперед. Вариации. Подвижные игры.
44.	Гимнастика	Кувырок назад. Вариации. Подвижные игры.
45.	Гимнастика	Упражнения на развитие координации. «Мост» из положения лежа. Подвижные игры.
46.	Гимнастика	Прыжки со скакалкой. Вариации. Подвижные игры.
47.	Гимнастика	КУ на развитие гибкости. Круговая тренировка.
48.	Гимнастика	Обобщающее занятие по теме «Гимнастика»
49.	Самбо (20 ч.)	Инструктаж по технике безопасности. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.
50.	Самбо	Освоение группировки. Перекаты в группировке.
51.	Самбо	Приемы самостраховки: на спину, на бок перекатом из различных положений.
52.	Самбо	Отработка техники самостраховки.
53.	Самбо	Упражнения для удержания. Выседы, упор грудью в набивной мяч.
54.	Самбо	Упражнения для выведения из равновесия
55.	Самбо	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, в движении, прыжком.
56.	Самбо	Упражнения для бросков захватом ног.
57.	Самбо	Упражнения для подсечек.
58.	Самбо	Основные способы тактической подготовки через подвижные игры.» Вытолкни из круга», «Волк во рву», Перетягивание через черту»
59.	Самбо	Падение вперед на руки с колен, из основной стойки согнувшись.
60.	Самбо	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки.
61.	Самбо	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища
62.	Самбо	С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.
63.	Самбо	И.п. стойка лицом к партнеру- толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище)
64.	Самбо	Упражнения для удержаний.
65.	Самбо	Упражнение – отжимание. В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.
66.	Самбо	Подвижная игра «Мышеловка».

67.	Самбо	Обобщающее занятие по курсу.
-----	-------	------------------------------

Содержание курса

3-4 класс

Самбо (40 ч)

Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Броски. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Техника борьбы лёжа. Изучение техники борьбы лёжа. Удержания, удержания сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание. Уход от удержания. Переворачивание партнера. Выведение из равновесия.

Гимнастика с основами акробатики (28 ч)

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед, из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Преодоление полосы препятствий с элементами перелезания. Лазанье по канату (3 м) в два и три приема.

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№ урока	Раздел	Тема урока
68.	Гимнастика (14 ч.)	Вводный инструктаж. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека
69.	Гимнастика	Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Ходьба
70.	Гимнастика	Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу.
71.	Гимнастика	Акробатические упражнения. Упоры. Подвижные игры.
72.	Гимнастика	Акробатические упражнения. Упоры Подвижные игры.
73.	Гимнастика	Акробатические упражнения. Висы Подвижные игры.

74.	Гимнастика	Акробатические упражнения. Перекаты. Подвижные игры.
75.	Гимнастика	Акробатические упражнения. Перекаты. Подвижные игры.
76.	Гимнастика	Передвижения по гимнастической стенке. Подвижные игры.
77.	Гимнастика	Кувырок вперед. Вариации. Подвижные игры.
78.	Гимнастика	Кувырок назад. Вариации. Подвижные игры.
79.	Гимнастика	Упражнения на развитие координации. «Мост» из положения лежа. Подвижные игры.
80.	Гимнастика	Прыжки со скакалкой. Вариации. Подвижные игры.
81.	Гимнастика	КУ на развитие гибкости. Круговая тренировка.
82.	Гимнастика	Обобщающий урок по теме «Гимнастика»
83.	Самбо (20 ч.)	Инструктаж по технике безопасности. Режим борца.
84.	Самбо	Освоение группировки. Перекаты в группировке.
85.	Самбо	Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.
86.	Самбо	Отработка техники самостраховки.
87.	Самбо	Упражнения для удержания. Выседы, упор грудью в набивной мяч.
88.	Самбо	Упражнение на туловище. Круговые упражнения на суставы.
89.	Самбо	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, в движении, прыжком.
90.	Самбо	Подвижные игры с элементами. Единоборств. Регби
91.	Самбо	Упражнения для подсечек.
92.	Самбо	Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.
93.	Самбо	Совершенствование кувырка вперед через плечо с самостраховкой.
94.	Самбо	Изучение кувырка вперед через плечо с самостраховкой через партнёра, стоящего в партаре.
95.	Самбо	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища
96.	Самбо	Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.
97.	Самбо	И.п. стойка лицом к партнеру- толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище)
98.	Самбо	Упражнения для удержаний.
99.	Самбо	Подвижные игры с элементами единоборств.
100.	Самбо	Эстафета с элементами акробатики. Регби
101.	Самбо	Обобщающее занятие по курсу.

Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ урока	Раздел	Тема урока
102.	Гимнастика (14 ч.)	Вводный инструктаж. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека
103.	Гимнастика	Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Ходьба
104.	Гимнастика	Лазанье по канату. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.

105.	Гимнастика	Стойка на лопатках. Гимнастический «мост».
106.	Гимнастика	Акробатическая комбинация №1. Подвижные игры.
107.	Гимнастика	Акробатическая комбинация №2. Подвижные игры.
108.	Гимнастика	Комплексы общеразвивающих упражнений высокой координационной сложности.
109.	Гимнастика	Акробатические упражнения. Перекаты. Подвижные игры.
110.	Гимнастика	Передвижения по гимнастической стенке. Подвижные игры.
111.	Гимнастика	Кувырок вперед. Вариации. Подвижные игры.
112.	Гимнастика	Кувырок назад. Вариации. Подвижные игры.
113.	Гимнастика	Упражнения на развитие координации. «Мост» из положения лежа. Подвижные игры.
114.	Гимнастика	Прыжки со скакалкой. Вариации. Подвижные игры.
115.	Гимнастика	КУ на развитие гибкости. Круговая тренировка.
116.	Гимнастика	Обобщающее занятие по теме «Гимнастика»
117.	Самбо (20 ч.)	Инструктаж по технике безопасности.
118.	Самбо	Освоение группировки. Перекаты в группировке.
119.	Самбо	Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.
120.	Самбо	Отработка техники самостраховки.
121.	Самбо	Упражнения для удержания. Выседы, упор грудью в набивной мяч.
122.	Самбо	Упражнение на туловище. Круговые упражнения на суставы.
123.	Самбо	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, в движении, прыжком.
124.	Самбо	Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед
125.	Самбо	Упражнения для подсечек.
126.	Самбо	Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.
127.	Самбо	Совершенствование кувырка вперед через плечо с самостраховкой.
128.	Самбо	Изучение кувырка вперед через плечо с самостраховкой через партнёра, стоявшего в партере.
129.	Самбо	Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках.
130.	Самбо	Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.
131.	Самбо	И.п. стойка лицом к партнеру- толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище)
132.	Самбо	Упражнения для удержаний.
133.	Самбо	Подвижные игры с элементами единоборств.
134.	Самбо	Эстафета с элементами акробатики. Регби
135.	Самбо	Обобщающее занятие по курсу.