

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ШАХТЁРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШАХТЁРСКАЯ ГИМНАЗИЯ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Самбо»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ

Составитель

Калина Е.А.,

учитель английского языка

РЕКОМЕНДОВАНО

решением педагогического совета

Протокол от «30» августа 2023г. №1

Шахтерск -2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Самбо» сформирована в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228).
 - Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
 - Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672.
 - Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20.
 - СанПиН 1.2.3685-21.
 - Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Шахтёрская гимназия».
 - Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Шахтёрская гимназия».
 - Правил внутреннего распорядка Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Шахтёрская гимназия».
 - Учебного плана основного общего образования в МБОУ «Шахтёрская гимназия»;
 - Плана внеурочной деятельности МБОУ «Шахтёрская гимназия» на 2023-2024 учебный год.
 - Календарного плана воспитательной работы Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Шахтёрская гимназия».
- Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Самбо» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и в соответствии с рекомендациями по формированию учебных планов образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный год и формированию планов внеурочной деятельности образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный (письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18.07.2022 г. № 47-01-13-12008/22 «О формировании учебных планов и планов внеурочной деятельности для .общеобразовательных организаций на 2022-2023 учебный год»). Цель

программы - формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо» проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе. Рабочая программа рассчитана на 136 часов на четыре года обучения по 1 часу в неделю: во 2 классе — 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В настоящее время обновление содержания внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и 4 популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта «Самбо» (самозащита без оружия). Вид спорта «Самбо» - это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности. Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.). Самбо - «самооборона без оружия» - это вид спортивного единоборства,

которое представляет собой систему самообороны. В отличие от других видов самообороны, арсенал приемов самбо включает только самые доступные и эффективные из них, которые реально применить на практике в критической ситуации. Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и др.), а также дзюдо, каноэ, каратэ. Занятия видом спорта самбо в школе помогут развить у детей потребность в физических движениях, в здоровой гигиене тела и духа; научить их не болеть; выработать правильную осанку, основу физического здоровья; развить потребность трудиться, потребность в доброте и силе, дисциплине и ответственности; приобрести правильные привычки здорового образа жизни, которые позволят ему быть в прекрасной физической форме; позволят испытать радость победы над собой, над соперником. Все это помогает ребенку освободиться от страха, робости, неуверенности, застенчивости и других комплексов, полнее раскрыться в этой жизни. Самбо – это маленькая модель жизни, и от того, что добьется ребенок в школе на занятиях самбо, зависит, чего он добьется во взрослой жизни. Самбо может помочь каждому ребенку изучить себя, понять себя, свои сильные и слабые стороны, помочь реализовать себя, помочь обрести моральный и физический стержень, научить ребенка ставить цель и добиваться ее – это все через борьбу самбо. Внеурочная деятельность обучающихся при прохождении курса «Самбо» предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебных занятиях беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, соревнования, социально-моделирующие игры, квесты, фестивали, создание проектов. Данная программа дает возможность всем обучающимся без какой-либо предварительной подготовки, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и само страховки, базовым приемам борьбы самбо.

Теоретические материалы, задания кейсового и практико - ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «САМБО»

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности спортивнооздоровительной направленности «Самбо». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, созданию положительного отношения к виду спорта «Самбо», умения использовать ценности здоровьесбережения и умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо» для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья, способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Самбо». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо», осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни. Предметные результаты отражают: - воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; - формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности; - овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни; - формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни; - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия с

общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»; - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности отражают овладение универсальными познавательными действиями. В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п.п.	Наименование раздела	Количество часов
1	Раздел 1. Азбука юного самбиста.	2
2	Раздел 2. Полезная и здоровая еда.	2
3	Раздел 3. Ты и другие люди.	2
4	Раздел 4. Движение — это жизнь.	25
5	Раздел 5. Не только школа. Школы бывают разные.	5
Итого		36

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п.п.	Наименование раздела, темы.	Количество часов	Дата		
			2А	2Б	2В
1.	Раздел 1. Азбука юного самбиста. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня?	2			
2.	Правила личной гигиены.				
3.	Раздел 2. Полезная и здоровая еда. Как еда путешествует по нашему организму	2			
4.	«Стройматериалы» для организма.				
5.	Раздел 3. Ты и другие люди. Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	2			
6.	Ещё раз про здоровый образ жизни.				
7.	Раздел 4. Движение — это жизнь. Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем.	25			
8.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем.				
9	Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.				
10	Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.				
11	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов.				
12	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.				
13	Кувырок вперед с самостраховкой				
14	Кувырок вперед с самостраховкой				
15	Кувырок назад с самостраховкой				
16	Кувырок назад с самостраховкой				
17	Самостраховка при падении вперед на руки				
18	Самостраховка при падении вперед на руки				

19	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Петушиный бой».		
20	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Поймай лягушку».		
21	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Фехтование».		
22	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Выталкивание в приседе».		
23	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Выталкивание спиной».		
24	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Подвижный ринг».		
25	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Перетягивание каната».		
26	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания.		
27	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в теснения.		
28	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в дебюты.		
29	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в блокирующие захваты.		
30	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в атакующие захваты.		
31	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты.		
32	Раздел 5. Не только школа. Школы бывают разные. Самбо – наука об обороне, а не нападении.	5	

33	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я - Личность!»		
34	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я - Личность!»		
35	Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».		
36	Итоговое занятие.		

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений

- 1 Ковер для самбо
- 2 Набор поясов Самбо (красного и синего цвета)
- 3 Щит баскетбольный игровой (комплект)
- 4 Ворота, трансформируемые для гандбола и минифутбола(комплект)
- 5 Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)
- 6 Табло игровое (электронное)
- 7 Мяч баскетбольный №7 массовый
- 8 Мяч баскетбольный №7 для соревнований
- 9 Мяч баскетбольный №5 массовый
- 10 Мяч футбольный №4 массовый
- 11 Мяч футбольный №5 массовый
- 12 Мяч футбольный №5 для соревнований
- 13 Мяч волейбольный
- 14 Мяч гандбольный № 2
- 15 Мяч гандбольный № 3
- 16 Сетка волейбольная
- 17 Насос для накачивания мячей с иглой

- 18 Жилетки игровые
- 19 Сетка для хранения мячей
- 20 Конус игровой
- 21 Стенка гимнастическая
- 22 Скамейка гимнастическая
- 23 Комплект матов гимнастических
- 24 Модуль гимнастический многофункциональный
- 25 Мостик гимнастический подкидной
- 26 Бревно гимнастическое напольное
- 27 Кронштейн навесной для канатов
- 28 Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
- 29 Перекладина гимнастическая пристенная
- 30 Коврик гимнастический
- 31 Палка гимнастическая
- 32 Обруч гимнастический
- 33 Скакалка гимнастическая
- 34 Перекладина навесная универсальная
- 35 Брусья навесные
- 36 Снаряд «Доска наклонная»
- 37 Горка атлетическая
- 38 Комплект гантелей обрезиненных
- 39 Эспандер универсальный
- 40 Лестница координационная (12 ступеней)
- 41 Комплект медболов
- 42 Скамейка для степ-теста - пьедестал

43 Весы напольные

44 Сантиметр мерный

45 Аппаратура для музыкального сопровождения

46 Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

47 Аптечка медицинская

48 Сетка заградительная

49 Скамейки гимнастические

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement> / свободный.

2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.

3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.

4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/> свободный.

5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympictextbook/tou-25_blok.pdf

6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/
<http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>

7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eog-np.ru/node/209> 8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>