Приложение № 2 к ООП НОО № 100

Утверждено приказом от \_\_\_\_\_ №\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Самбо 2-4 класс»**

**1-4 класс**

2**019**

**1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей.Уучащихся будут сформированы:

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

умение оказывать помощь своим сверстникам;

отношение к здоровью как высшей ценности человека;

потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

умение организовывать самостоятельную деятельностьс учётом требований её безопасности, организации места занятий;

соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

**Метапредметные результаты:**

***Регулятивные УУД.***

Учащиеся научатся:

планировать пути достижения целей;

устанавливатьцелевые приоритеты;

владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;

распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;

составлять, анализировать и контролировать режим дня.

***Коммуникативные УУД.***

Учащиеся научатся:

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

доступно излагать знания о борьбе самбо;

формулировать цели и задачи занятий по самбо;-формироватьуменияпозитивного коммуникативного общения сокружающими;

аргументировано высказывать свою точку зрения;

критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

***Познавательные УУД.***

Учащиеся получат знания:

по истории и развитию борьбы самбо;

о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

1. **Вводное занятие**

**Теория:** История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

*Беседы по патриотическому воспитанию*:

Выдающиеся спортсмены России

Успехи российских борцов на международной арене

Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.

Россия – великая спортивная держава.

**Тема 2:** **Простейшие акробатические элементы**

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

**Практика:** Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

**Тема 3: Техника самостраховки**

**Теория:** Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика:** Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

**Тема 4: Техника борьбы в стойке**

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

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

**Тема 5: Техника борьбы лёжа**

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

**Практика:** отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

**Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов**

**Теория:** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

**Практика:** Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

**Зачётные упражнения.**

**Тема 7:** **Подвижные спортивные игры, эстафеты**

**Практика:** Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

**Тема 8:** **Итоговое занятие**

**Теория:** Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

**3. Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | кол-во часов |
|  |  |  |
| 1 | История и развитие самбо в России | 1 |
| 2 | Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. | 1 |
| 3 | Знакомство с простейшими акробатическими элементами. | 1 |
| 4 | Техника кувырка вперёд. | 1 |
| 5 | Техника кувырка назад. | 1 |
| 6 | Техника кувырка через плечо. | 1 |
| 7 | Техника кувырка через плечо. | 1 |
| 8 | Техника кувырка через препятствие в длину и в высоту. | 1 |
| 9 | Техника кувырка через препятствие в длину и в высоту. | 1 |
| 10 | Техника кульбит. | 1 |
| 11 | Техника колесо. | 1 |
| 12 | Техника ходьба на руках. | 1 |
| 13 | Техника ходьба на руках. | 1 |
| 14 | Изучение техники самостраховки. | 1 |
| 15 | Падение вперёд. | 1 |
| 16 | Падение назад. | 1 |
| 17 | падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. | 1 |
| 18 | падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. | 1 |
| 19 | падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. | 1 |
| 20 | падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. | 1 |
| 21 | Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. | 1 |
| 22 | Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. | 1 |
| 23 | Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. | 1 |
| 24 | Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. | 1 |
| 25 | Падение на спину и на бок. | 1 |
| 26 | Падение на спину и на бок. | 1 |
| 27 | Падение на спину и на бок. | 1 |
| 28 | падение кувырком вперёд, | 1 |
| 29 | Падение кувырком вперёд, | 1 |
| 30 | Паджение держась за руку партнёра. | 1 |
| 31 | Паджение держась за руку партнёра. | 1 |
| 32 | Паджение держась за руку партнёра. | 1 |
| 33 | Перекат через плечо. | 1 |
| 34 | Перекат через плечо. | 1 |
| 35 | Изучениетехники борьбы в стойке. | 1 |
| 36 | Захваты. | 1 |
| 37 | Захваты. | 1 |
| 38 | Выведение из равновесия. | 1 |
| 39 | Выведение из равновесия. | 1 |
| 40 | Передвижения. | 1 |
| 41 | Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи. | 1 |
| 42 | Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи. | 1 |
| 43 | Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи. | 1 |
| 44 | Бросок через бедро. | 1 |
| 45 | Бросок через бедро. | 1 |
| 46 | Изучениетехники борьбы лёжа. | 1 |
| 47 | Перевороты. | 1 |
| 48 | Перевороты. | 1 |
| 49 | Удержания. | 1 |
| 50 | Удержания. | 1 |
| 51 | Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. | 1 |
| 52 | Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. | 1 |
| 53 | Болевые приёмы: Рычаг локтя с захватом руки между ногами. | 1 |
| 54 | Болевые приёмы: Рычаг локтя с захватом руки между ногами. | 1 |
| 55 | Болевые приёмы: Узел ногой от удержания сбоку. | 1 |
| 56 | Болевые приёмы:Узел ногой от удержания сбоку. | 1 |
| 57 | Болевые приёмы:Ущемление ахиллесова сухожилия. | 1 |
| 58 | Болевые приёмы: Ущемление ахиллесова сухожилия. | 1 |
| 59 | Отработка способов защиты от захватов и обхватов. | 1 |
| 60 | Отработка способов защиты от захватов и обхватов. | 1 |
| 61 | Отработка способов защиты от захватов и обхватов. | 1 |
| 62 | Отработка способов защиты от захватов и обхватов. | 1 |
| 63 | Отработка способов защиты от захватов и обхватов. | 1 |
| 64 | Отработка способов защиты от захватов и обхватов. | 1 |
| 65 | Освобождение от захватов за руки, за одежду. | 1 |
| 66 | Освобождение от захватов за руки, за одежду. | 1 |
| 67 | Освобождение от захватов за руки, за одежду. | 1 |
| 68 | Освобождение от захватов за руки, за одежду. | 1 |
| 69 | Освобождение от захватов за руки, за одежду. | 1 |
| 70 | Освобождение от захватов за руки, за одежду. | 1 |
| 71 | Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. | 1 |
| 72 | Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. | 1 |
| 73 | Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. | 1 |
| 74 | Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. | 1 |
| 75 | Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. | 1 |
| 76 | Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. | 1 |
| 77 | Расслабляющие удары в болевые точки. | 1 |
| 78 | Расслабляющие удары в болевые точки. | 1 |
| 79 | Расслабляющие удары в болевые точки. | 1 |
| 80 | Расслабляющие удары в болевые точки. | 1 |
| 81 | Подвижные игры на развитие ловкости. | 1 |
| 82 | Подвижные игры на развитие ловкости. | 1 |
| 83 | Подвижные игры на развитие быстроты. | 1 |
| 84 | Подвижные игры на развиие быстроты. | 1 |
| 85 | Подвижные игры | 1 |
| 86 | Подвижные игры | 1 |
| 87 | Подвижные игры | 1 |
| 88 | Спортивная игра “Баскетбол” | 1 |
| 89 | Спортивная игра “Баскетбол” | 1 |
| 90 | Спортивная игра “Баскетбол” | 1 |
| 91 | Спортивная игра “Футбол” | 1 |
| 92 | Спортивная игра “Футбол” | 1 |
| 93 | Спортивная игра “Футбол” | 1 |
| 94 | Эстафеты с набивным мячом. | 1 |
| 95 | Эстафеты с набивным мячом. | 1 |
| 96 | Эстафеты с набивным мячом. | 1 |
| 97 | Эстафеты с применением баскетбольного мяча. | 1 |
| 98 | Эстафеты с применением баскетбольного мяча. | 1 |
| 99 | Эстафеты с применением баскетбольного мяча. | 1 |
| 100 | Эстафеты с элементами акробатики. | 1 |
| 101 | Эстафеты с элементами акробатики. | 1 |
| 102 | Итоговое занятие | 1 |
|  | итого | 102 |