

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 85 имени Героя Российской Федерации  
Г.П.Лячина Дзержинского района Волгограда»

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
ШКОЛА № 85 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ Г.П.ЛЯЧИНА ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДА"  
DN, C=RU, S=Волгоградская область, STREET=  
Волгоград, ул.Эльбурская, 91", L=Волгоград,  
Т=директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
ШКОЛА № 85 ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ Г.П.ЛЯЧИНА ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДА""", OGRN=1023402988234,  
SNILS=06179243269, ИНН ЮЛ=3443905082,  
ИНН=344306679172, E=rozonova2011@yandex.ru,  
S=Наталья Юрьевна, SN=Розонова, CN=  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 85 ИМЕНИ  
ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Г.П.ЛЯЧИНА  
ДЗЕРЖИНСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"  
Дата: 2023.08.31 10:13:18+03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса внеурочной деятельности «Самбо»**  
**начального общего образования**  
**(для обучающихся 4 классов)**  
**1 год**  
**(срок реализации)**

Волгоград, 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Самбо» для учащихся 4 классов составлена на основании следующих нормативно-методических документов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.

Приказа Минпросвещения России от 11 декабря 2020 года № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

Распоряжение президента Российской Федерации «О мерах по поддержке и развитию самбо в Российской Федерации» от 16.11.2018 г. № 338-рп.

Приказ Министерства Sports Российской Федерации «Об утверждении программы развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» от 12.05.2017 г. № 427.

### **Воспитательный компонент**

воспитывать нравственные и волевые качества;

воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

формировать потребность ведения здорового образа жизни;

содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **4 класс.**

Теория: Изучение техники 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.

Общеразвивающие физические упражнения. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, координации движений, силовых способностей. На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие скоростно-силовых способностей, выносливости и быстроты

#### **Формы организации внеурочной деятельности**

Спортивная тудия;

Учебно-тренировочные занятия.

**Количество часов в год. 4 класс 34;**

**Количество часов в неделю; 4 класс 1 час.**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **4 класс**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о борьбе самбо и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития .
- выполнять кувырок назад с самостраховкой
- выполнять кувырок вперёд с самостраховкой;
- выполнять падение на спину с самостраховкой через партнёра;
- выполнять падение на бок с самостраховкой через партнёра.
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **4класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Цифровые ресурсы</b>
1	Теоретическая подготовка	4	Учебно-тренировочные занятия.	всероссийский проект «Самбо в школу» <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
2	Общая и специальная физическая подготовка	12	Учебно-тренировочные занятия.	всероссийский проект «Самбо в школу» <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
3	Технико-тактическая подготовка	17	Учебно-тренировочные занятия.	всероссийский проект «Самбо в школу» <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>
4	Контрольные испытания	1	Учебно-тренировочные занятия.	всероссийский проект «Самбо в школу» <a href="https://sambo.ru/special/school_programm/">https://sambo.ru/special/school_programm/</a>