

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Клетнянская средняя общеобразовательная школа № 2
имени Героя Советского Союза Н.В. Можяева**

Выписка

из основной образовательной программы НОО

РАССМОТРЕНО

методическое объединение

учителей физической культуры и ОБЖ

Протокол от 28 августа № 1

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по ВР

Рябунина Л.А.

30 августа 2023г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности «САМБО»
(2-4 классы)**

Составители:

учителя физической культуры

Выписка верна 31.08.2023

Директор Л.В. Лось

Пояснительная записка
к рабочей программе внеурочной деятельности по Самбо
для 2-4 классов

Рабочая программа по самбо составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО, утвержденного Министерством образования и науки РФ, на основе Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1 – 11 классов, плана внеурочной деятельности МБОУ Клетнянской СОШ 2 им. Героя Советского Союза Н.В. Можяева, в соответствии с требованиями к результатам начального общего образования.

Цели и задачи программы

Цель программы: усвоение нового материала, закрепление пройденного ранее. Повышение общей и специальной работоспособности.

Задачи:

Предметные:

- Изучение техники и тактики борьбы самбо;
- Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями;

Оздоровительные:

- Гармоничное развитие физических качеств;
- Изучение базовой борьбы;
- Развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- Воспитание специальных психических качеств;
- Постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа.

Личностные:

- Гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащихся;
- Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по борьбе самбо;

Общая характеристика учебного курса

Так как двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития ребенка, необходимо проводить дополнительные занятия во внеурочное время. Для определенного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный). Основой самбо является развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

Срок реализации данной программы -1 год.

Программа рассчитана на 68 учебных часов в год. Занятия проводятся для обучающихся 2- 4 классов один раз в неделю по 90 мин.

Планируемые результаты изучения программы внеурочной деятельности по самбо 1 года обучения

В результате изучения курса обучающиеся

Научаться:

В сфере предметных результатов

- Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- Выполнять комплексы ОРУ, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- Пробегать в равномерном темпе 10 мин.;
- Выполнять нормативы для групп начальной подготовки по ОФП (отдельно);
- Оценивать текущее состояние организма;
- Определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой.

В сфере метапредметных результатов

- Планировать учебную деятельность на уроке и дома;

- Ставить цели и задачи на каждом занятии:
- Работать индивидуально и в группе.

В сфере личностных результатов

- Контролировать процесс и личный результат учебной деятельности;
- Оценивать личностную значимость тех или иных заданий.