

Министерство образования Самарской области

Юго – Западное управление министерства образования Самарской области

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о.

Чапаевск

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ №3  
городского округа Чапаевск

\_\_\_\_\_ Е.А. Кочеткова

От «29 » августа 2025 г.

Рассмотрено и рекомендовано  
на заседании методического  
объединения учителей начальных  
классов ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск  
Протокол №1 от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
В РАМКАХ ПРОЕКТА  
«САМБО В ШКОЛУ»

Возраст обучающихся: 8 - 9 лет

Разработчик:

Срок реализации: 1 год

Н.В. Мокшина, педагог

доп.образования

г. Чапаевск

2025 год

## **Пояснительная записка**

**Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:**

- Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции приказов от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12. 2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 18.05.2015 № 507);
- Основной образовательной программы ГБОУ СОШ №3 г.о.Чапаевск по предмету «Физическая культура».

Тип программы: комплексная.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо в школе» предназначена для обучающихся 3-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, она рассчитана на проведение 2 часов в неделю, всего 72 часа.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Самбо в школе» - это стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях (по желанию учащихся и их законных представителей).

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- социометрические исследования (ежегодно);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);

- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- участие в соревнованиях;
- анализ уровня заболеваемости учащихся.

### **Место программы «Самбо в школе» в учебном плане**

Согласно учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения. Программа дополнительного образования «Самбо в школе» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В процессе освоения программы «Самбо в школе» у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют выработке концентрации при изучении общеобразовательных предметов.

#### **1. Планируемые результаты освоения курса**

*Личностные* результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей;

*предметные* - через формирование основных элементов научного знания;

*метапредметные* результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся 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 деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

### ***Регулятивные УУД***

Учащиеся *научатся*:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые 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;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- 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.

В ходе реализации программы «Самбо в школе» учащиеся получают следующие *предметные результаты*:

- 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.

### **Условия реализации программы**

Срок реализации программы 1 год.

Возраст обучающихся 8-9 лет.

Программа ориентирована на детей от 8 до 9 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

Наполняемость групп до 15 человек

*Режим занятий:*

3 класс - 2 часа в неделю, 72 часа в год,

## **2. Содержание**

### **1 – 4 класс**

#### **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:** Изучение техники 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:** 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.

## **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.

## **Тема 2: Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы**

**Теория:** Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам для учащихся младших классов).

**Практика:** Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

## **Тема 3: Тактика спортивного самбо**

**Теория:** Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

## **Тема 4: Техника борьбы в стойке**

**Теория:** Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

**Практика:** Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

## **Тема 5: Техника борьбы лёжа**

**Теория:** Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

**Практика:** спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

## **Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо**

**Теория:** Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

#### **Тема 7: Техника освобождения от удушения**

**Теория:** Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

**Практика:** отработка приёмов от удушения, спарринг.

#### **Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов**

**Теория:** Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

**Практика:** Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

**Зачётный спарринг.**

#### **Тема 9: Подвижные спортивные игры.**

**Практика:** Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

#### **Тема 10: Итоги года**

**Теория:** Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

*Формы проведения занятий:*

- теоретическая,
- практическая;
- соревнование.

*Формы организации деятельности учащихся на занятиях:*

- групповая.

*Методы обучения:*

- словесный (рассказ, объяснение);
- наглядный (показ приемов);
- практический (тренировка, самостоятельная работа).

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений, силу;
- приобретут навыки борьбы;
- изучат простейшие акробатические элементы;
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки;

- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях;
- будут владеть нормами спортивной этики и морали;
- разовьют чувство коллективизма;
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

- соревнование;
- сдача контрольных нормативов.

***Материально-техническое обеспечение:***

- маты;
- скакалки;
- канат;
- гантели;

### 3. Тематический план

| №<br>п\п | Темы занятий  | Количество часов |          |
|----------|---|------------------|----------|
|          |   | Теория           | Практика |
| 1        | Вводное занятие   | 1                | 2        |
| 2        | Простейшие акробатические элементы                            | 1                | 10       |
| 3        | Техника самостраховки   | 1                | 10       |
| 4        | Техника борьбы в стойке                                       | 1                | 10       |
| 5        | Техника борьбы лёжа   | 1                | 10       |
| 6        | Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов          | 1                | 10       |
| 7        | Подвижные спортивные игры, эстафеты                           | 1                | 10       |
| 8        | Итоговое занятие. Соревнование и сдача контрольных нормативов | 1                | 2        |
|          | Итого   | 8                | 64       |
|          | Всего часов   | 72 часа          |          |

### 4. Литература

1. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов.-Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>-Загл. с экрана



2. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
3. Борьба самбо: Справочник / авт.-сост. Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. –Омск: "ОмГТУ", 2010 .
5. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
- 6.
7. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин.- М.: Астрель, 2001.Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
8. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
9. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
10. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
11. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
12. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
13. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
14. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
15. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –Режим доступа: URL:  
[http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB).-Загл. с экрана.
16. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Сов. спорт, 1998.
17. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / под ред. Ю.П. Кобякова. – Рн/Д: Феникс, 2014.
18. Харлампиев А.А Система самбо. – М.: Фаир-пресс, 2004.

19. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / под ред. С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
20. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.