

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
г. Чапаевск
2025 год

доп.образования

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 вырабатыванию концентрированности 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 получат 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, подстражовка.

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 кувыроков, 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 коллектизма;
- 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

№ 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. Алмахаева 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.: Ленуприздан, 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.: В 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., Жилов 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.-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.: Файр-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.