Самарской области, CN=Кочеткова Е.А., E=school3_chp@

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ЮГО-ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3 городского округа Чапаевск Самарской области

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании	Куратор ВР	Директор ГБОУ СОШ №3
методического	ГБОУ СОШ №3	г.о. Чапаевск
объединения учителей	г.о. Чапаевск	Кочеткова Е.А.
начальных классов	Ретина Е. А.	Приказ № 41- од
Протокол №1	«28» 08. 2026 г.	от «28» 08. 2026 г.
от «28» 08. 2026 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Самбо в школе»

Возраст учащихся: 9-11 лет

Чапаевск, 2026

Пояснительная записка

Сегодня здоровье подрастающего поколения, оставляет желать лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их психическому и физическому здоровью. Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Актуальность программы. Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины, например, спортивное самбо, где используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе. В 2003 году самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, укрепляют свое здоровье.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – общекультурный.

Педагогическая целесообразность. Самбо является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Самбо — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений.

Оздоровительный эффект физических упражнений спортивного самбо можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

Результаты освоения программы учащимися могут быть засчитаны в качестве результатов освоения программ внеурочной деятельности образовательного учреждения по направлению «спортивно-оздоровительное».

Цели и задачи программы

Цель: содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

- сформировать у детей привычку к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Сроки реализации программы

Дополнительная образовательная программа "Самбо в школу" рассчитана на 2 года обучения.

Условия набора

Группы комплектуются из физически и психически здоровых обучающихся, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, обязательно при наличии допуска врача. Приветствуется разновозрастной коллектив обучающихся с целью организации наставничества в парах по принципу «ученик-ученик» (старший-младший).

Адресность программы

Программа адресована учащимся младшего и среднего школьного возраста (7-17 лет).

Формы обучения по программе: очная.

Форма организации деятельности учащихся:

- групповая - организация работы в группе;
- индивидуально-групповая - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- в подгруппах - выполнение заданий малыми группами;
- в парах - организация работы по парам;
- индивидуальная - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем, консультации.

Режим занятий

Режим занятий (продолжительность академического часа – 40 минут):

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (68 часов в год). Наполняемость группы – не менее 15 человек.

2 год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу (68 часов в год). Наполняемость группы – не менее 15 человек.

Условия реализации программы: Тестирование (определение уровня физического развития).

Материально- техническое обеспечение реализации образовательной программы:

Сведения о помещении: занятия проводятся в спортивном зале размером не менее 12 х 24 (м) с помещением для переодевания. В хорошую погоду возможно проведение занятий на улице (спортивная площадка, пересеченная местность, парк).

Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятий

Для реализации дополнительной образовательной программы " Самбо в школу" необходимы:

- спортивный зал;

- оборудование (борцовский ковер, маты)
- спортивный инвентарь (утяжеленные мячи на каждого учащегося)
- спортивная одежда (куртка самбо)

Кадровое обеспечение: по программе может работать педагог с высшим или средним специальным образованием (физкультурно-спортивная направленность).

Формы занятий:
- практические занятия,
- соревнования,
- спортивные праздники,
- тестирование – сдача контрольных нормативов,
- встречи с интересными людьми,
- показательные выступления

Включение во вводную часть общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса: ЧСС у занимающихся достигает в среднем 22-23 удара за 10 секунд, что является наиболее рациональным вариантом разминки для подготовки организма спортсменов к предстоящим нагрузкам и предупреждение травм. Предполагается использование игр, которые могут применяться при наличии лишь борцовского ковра.

Все эти средства в игровой форме вызывают большой эмоциональный интерес, особенно у детей младшего школьного возраста. Они позволяют реализовать в игровой форме стремление молодежи к соперничеству и ловкости, смелости, способствуют преодолению чувства неуверенности.

Стандартное занятие состоит из следующих частей:
- разминка в виде подвижных игр;
- изучение и отработка упражнений технического арсенала;
- изучение и отработка тактики ведения боя с применением средств изученного технического арсенала;
- специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой выполнение комбинаций из элементов базовых техник с целью развития скоростно-силовых способностей;
- общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя выполнение упражнений в 3-х режимах: аэробном, статическом, динамическом.

Планируемые результаты Личностные:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- развитие таких качеств, как воля, целеустремлённость, креативность, инициативность, трудолюбие, дисциплинированность.

Метапредметными результатами программы является формирование **универсальных учебных действий** (УУД):

Регулятивные УУД, умение:
- определять и формулировать цели деятельности; проговаривать последовательность действий;
- давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД, умение:
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятия.
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение,

умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы;

- ***Коммуникативные УУД, умение:***
- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятия и следовать им;

Предметные результаты

К концу обучения учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровление организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований. К концу обучения ребенок будет уметь:
- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- Контролировать состояние своего здоровья

Формы подведения итогов программы

Программой "САМБО" предусмотрены следующие формы контроля:

- *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- *итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена, соревнования.

Основная форма контроля на занятиях – педагогическое наблюдение.

Данная образовательная программа может реализовываться в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Таким образом, возможно перераспределение объема часов по программе на каникулярный период.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. История развития борьбы самбо	1	-	1
2.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	1	10	11
3.	Беседа о морально-волевых качествах самбиста. Само-страховка и страховка соперника	1	-	1
4.	Борьба лежа	1	10	11
5.	Борьба стоя	1	10	11
6.	Болевые приемы	1	10	11
7.	Приемы самозащиты	1	10	11
8.	Спортивно-развивающие игры	1	9	10
9.	Показательные выступления. Итоговое занятие	-	1	1
	Всего:	8	60	68

Содержание программы

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. История развития борьбы самбо.

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

История возникновения и развития самбо в СССР. Мировая история развития спортивных видов борьбы.

2. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот;

Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

3. Краткий рассказ о морально-волевых качествах самбиста. Само-страховка и страховка соперника.

Теория: История возникновения и становления борьбы самбо. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Использование спортивно-боевого самбо для подготовки сотрудников правопорядка.

Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

4. Борьба лежа.

Теория: Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.

Практика: Переворот захватом двух рук, переворот рычагом, переворот захватом руки и ноги изнутри, заваливание задней подножкой, удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, удержание с плеча

5. Борьба стоя.

Теория: Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад.

Практика: задняя подножка, бросок захватом пятки с упором в колено изнутри, бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри и снаружи, боковая подсечка, передняя подножка, зацеп голенью изнутри, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри, бросок через спину с захватом руки и пояса, отхват, передняя подсечка, подхват,

зацеп стопой снаружи, бросок через голову, бросок захватом двух ног

6. Болевые приемы.

Теория: основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу.

Практика: рычаг локтя через бедро, узел ногой, рычаг локтя, когда противник лежит на боку, рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком), рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху

7. Приемы самозащиты

Теория: приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни

Практика: Загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, загиб руки за спину при подходе сзади, рычаг кисти наружу, узел руки стоя, от прямого удара кулаком – рычаг внутрь, рычаг кисти наружу; от удара кулаком сбоку – рычаг руки внутрь, рычаг кисти наружу; от удара ногой – защита скрещиванием рук- удар ногой в промежность, уход влево и вправо с отведением ноги противника одноименной и разноименной рукой с задней подножкой; освобождение от захвата за волосы спереди и сзади, освобождение от обхвата туловища спереди и сзади с захватом и без захвата рук, освобождение от захвата кистей, освобождение от захвата рукавов, защита от удара ножом сверху, защита от удара ножом снизу, защита от удара ножом наотмашь, защита от удара палкой сверху, защита от наведения пистолета спереди – рычаг кисти наружу, защита от наведения пистолета сзади – рычаг кисти наружу

8. Спортивно-развивающие игры.

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

9. Показательные выступления. Итоговое занятие

Практика: проведение открытого урока для родителей, показательные выступления. Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.

подведение итогов учебного года, анкетирования участников, планы на следующий учебный год.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности
2.	Стойки самбиста Спортивно-развивающие игры
3.	Спортивно-развивающие игры
4.	Стойки самбиста высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.
5.	Передвижения самбиста в высокой и низкой стойках. Передвижения самбиста в левосторонней и правосторонней стойках
6.	Захваты односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот
7.	Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки
8.	Беседа о морально-волевых качествах
9.	Само-страховка и страховка соперника
10.	Само-страховка и страховка соперника. Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.
11.	Основные способы страховки соперника при броске.
12.	Страховка и само-страховка на мягкой поверхности
13.	Страховка и само-страховка на твёрдой поверхности
14.	Показательные выступления
15.	Борьба лёжа.
16.	Основные удержания

17.	Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника
18.	Эстафеты – тесты по физической подготовке
19.	Переворот захватом двух рук
20.	Переворот рычагом
21.	Переворот захватом руки и ноги изнутри
22.	Заваливание задней подножкой
23.	Удержание сбоку
24.	Футбол
25.	Удержание поперек
26.	Удержание со стороны головы
27.	Удержание верхом
28.	Удержание с плеча, бросок через голову, бросок захватом двух ног
29.	Борьба стоя - практика Значение стойки. -теория
30.	Спортивные игры - соревнования
31.	Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад – теория Броски - практика
32.	Задняя подножка – теория, задняя подножка – практика
33.	Принцип броска –теория - опрос бросок захватом пятки с упором в колено изнутри
34.	Принцип броска –теория бросок захватом руки и одноименной пятки изнутри
35.	Бросок захватом руки и одноименной пятки снаружи
36.	Боковая подсечка. Передняя подножка
37.	Зацеп голенью изнутри
38.	Эстафеты – соревнования в группе
39.	Бросок захватом руки на плечо
40.	Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри
41.	Бросок через спину с захватом руки и пояса
42.	Передняя подсечка.
43.	Подхват.
44.	Зацеп стопой снаружи
45.	Бросок захватом руки на плечо, бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри
46.	Бросок захватом отворота и одноименного бедра изнутри
47.	Зацеп стопой снаружи Задняя подсечка
48.	<u>Болевые приемы.</u> Основные болевые приемы, направленные на сдачу соперника и досрочную победу. бедро, узел ногой, рычаг локтя,
49.	Принцип рычага – теория рычаг локтя через бедро
50.	Принцип узла – теория узел ногой
51.	Баскетбол
52.	Принцип рычага – теория - зачёт рычаг локтя
53.	Рычаг колена

54.	Ущемление ахиллова сухожилия.
55.	Узел поперек
56.	Рычаг при помощи ноги сверху
57.	Рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком)
58.	Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб
59.	Узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху
60.	Рычаг локтя, когда противник лежит на боку.
61.	Футбол
62.	Приёмы самозащиты
63.	Приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника
64.	Загиб руки за спину .
65.	Рычаг руки внутрь
66.	Узел руки стоя. От прямого удара кулаком – рычаг внутрь
67.	Показательные выступления.
68.	Эстафеты. Итоговое занятие

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Беседа, рассказ	Информационно -рецептивная	Спорт.зал, лавки	
2	История развития борьбы самбо	Беседа, рассказ	Информационно -рецептивная	Спорт.зал, лавки	Лекция
3	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Педагогическое наблюдение
4	Краткий рассказ о морально-волевых качествах самбиста	Групповые и индивидуальные	Рассказ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер, утяжеленные мячи	Рефлексия
5	Само-страховка и страховка соперника	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение
6	Борьба лежа	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение
7	Борьба стоя	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение
8	Болевые приемы	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение

9	Приемы самозащиты	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Педагогическое наблюдение
10	Спортивно-развивающие игры	Групповые	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Внутригрупповые соревнования
11	Показательные выступления	Групповые и индивидуальные	Показ	Спорт.зал, спорт. одежда (куртка самбо), борцовский ковер	Показательные выступления
12	Итоговое занятие	Беседа, рассказ	Информационно -рецептивная	Спорт.зал, лавки	Рефлексия

Библиография

Перечень электронных образовательных ресурсов.

1. http://www.minsport.gov.ru/
2. http://spo.1september.ru/urok/
3. http://www.uchportal.ru/
4. http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/
5. http://www.fizkult-ura.ru/
6. http://fizkultura-na5.ru/

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, итоговый контроль.

Входной контроль - сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1).

Текущий контроль - педагогическое наблюдение (контроль соблюдения правил техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах).

Промежуточная аттестация- выполнение практических контрольных заданий по СФП (Приложение 2).

Итоговый контроль - сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1).

Приложение 1
Контрольные нормативы по ОФП

8-9 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
1.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
4.	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34

9-10 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			высокая	средняя	низкая
1.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
4.	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36

Приложение 2

Контрольные нормативы
по СФП для мальчиков

№	Контрольные упражнения	8 - 9лет	9.5 - 10лет	оценка
1	Прямой удар разной рукой из боевой стойки за 10 сек.	18 и выше	20 и выше	высокая
		13- 17	17-19	средняя
		Менее 14	Менее 16	низкая
2	Круговой удар передней ногой в верхний уровень из боевой стойки за 10 сек.	7 и выше	8 и выше	высокая
		5-6	6-7	средняя
		Менее 4	Менее 5	низкая

Контрольные нормативы
по СФП подготовке для девочек

№	Контрольные упражнения	8 - 9лет	9.5 - 10лет	оценка
1	Прямой удар разной рукой из боевой стойки за 10 сек.	15 и выше	17 и выше	высокая
		11-14	14-17	средняя
		Менее 10	Менее 12	низкая
2	Круговой удар передней ногой в верхний уровень из боевой стойки за 10 сек.	8 и выше	9 и выше	высокая
		6-7	7-8	средняя
		Менее 5	Менее 6	низкая