Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Онгудайская средняя общеобразовательная школа имени С.Т.Пекпеева»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор школы
		Чочкина Е.В.
Протокол № 1 от «28» августа 2026 г	Сарбашева И.А.	Приказ № 310 От «31» августа 2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Самбо в школе»

для обучающихся 1-4 классов

Онгудай 2026

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Самбо» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Самбо»

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.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. 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.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке.

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. Зачёт.

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. Контрольные испытания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «САМБО».

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по «Самбо» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения курса у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотического воспитания: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества;

2) гражданского воспитания:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных,

познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологического воспитания:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

- выявлять признаки положительного влияния занятий спортом на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с

использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

-вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

-оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний).

Предметные результаты:

- сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, спортивных);
-умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов;
- умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила игры;
-умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;
- умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Вводное занятие					
1.1	Вводное занятие	3			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ **Раздел 2.** Простейшие акробатические элементы.					
2.1	Простейшие акробатические элементы.	5		5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/
Итого по разделу		5			
Раздел 3. Техника самостраховки					
1.1	Техника самостраховки	3	1	2	http://www.sambo.spb.ru/tehnic/str

					ahov/bok_4.htm
Итого по разделу		3			
Раздел 3. Техника борьбы					
2.1	Техника борьбы в стойке	4	1	3	https://sport.wikireading.ru/5300
2.2	Техника борьбы лёжа	3	1	2	https://sport.wikireading.ru/5300
2.3	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов.	5	1	4	https://sambonsk.ru/
2.4	Подвижные спортивные игры, эстафеты	9	1	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/ https://sambonsk.ru/
2.5	Итоговое занятие	2	2		http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	7	27	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**	
1.	Т. Б. в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	1			https://resh.edu.ru /subject/9/1/
2.	Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО	1			
3.	Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание.	1			
4.	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба.	1		1	https://resh.edu.ru /subject/lesson/39 89/conspect/1726 01/
5.	Упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки	1		1	
6.	Гимнастические упражнения.	1		1	

7.	Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания.	1	1		
8.	Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы.	1		1	http://www.samb o.spb.ru/tehnic/str ahov/bok_4.htm
9.	Круговые упражнения на суставы.	1		1	
10.	Базовые элементы: стойки, захваты, передвижения.	1		1	
11.	Упражнения для развития мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги под скамейкой. Стойки, захваты, передвижения.	1	1		
12.	Специальные упражнения. Игры «Гигантские шаги».	1			https://sport.wikireading.ru/5300
13.	Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед и назад.	1			
14.	Кувырки боком. Перекаты	1			
15.	Подвижные игры с элементами Единоборств. Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой на бок.	1			https://sport.wikireading.ru/5300
16.	Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой. Маховые упражнения ногами , с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону).	1			
17.	Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног. Техника кувырка назад с самостраховкой.	1			
18.	Техника падения на спину с самостраховкой. Игры –задания.	1		1	https://sambonsk.r u/
19.	Падение на спину с самостраховкой.	1		1	
20.	Техника кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1		1	
21.	Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1		1	
22.	Техника падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1		1	
23.	Падение вперёд на руки из положения стоя на коленях. Упражнения самостраховки.	1	1		
24 - 25.	«Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. Игра «Салки, ножки на весу».	2		2	https://resh.edu.ru /subject/lesson/3989/conspect/172601/ 6 https://sambons
26-27.	Упражнения на ковре для развития и совершенствования простых двигательных навыков. Кувырок через препятствие в длину и в высоту с самостраховкой.	2		2	

28-29.	Подвижные игры с элементами единоборств. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	2		2	k.r u/
30-31.	Упражнения на гибкость. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра и препятствия.	2		2	
32-33.	Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств.	2	1		
34.	Контрольные испытания.	1	1		