

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края  
Администрация муниципального образования город-курорт Анапа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия «Эврика» муниципального образования город-курорт Анапа имени кавалера  
ордена Красной Звезды, дважды кавалера ордена Ленина Василия Александровича  
Сухомлинского

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МБОУ гимназия «Эврика»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Попова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » августа 2023 г.

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Самбо в школу»**

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 3 года - 102 часа.  
(2 класс – 34 часов, 3 класс – 34 часов, 4 класс – 34 часов).  
Возрастная категория: от 8 до 10 лет  
Форма обучения: очная

Автор – составитель:  
Симакова Екатерина Игоревна,  
учитель физической культуры.

г. Анапа 2023 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом рабочей программы воспитания МБОУ гимназия «Эврика» им. В.А. Сухомлинского.

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить

текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **Предметные результаты:**

*Выпускник научится:*

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

-характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- выполнять организуемые строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения, выполняют гимнастические упражнения, выполнять приемы страховки и само страховки;

- необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО

*Выпускник получит возможность научиться:*

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью и оборонной деятельностью.

- выполнять базовую технику самбо;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки, в том числе входящие в программу ВФСК ГТО.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**Специально-подготовительные упражнения самбо.** Приёмы само страховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок

кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

**Приёмы в положении лёжа.** Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.

Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием, захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

**Броски.** Выведение из равновесия: рывком и скручиванием (партнёра, стоящего на коленях), толчком (партнёра в приседе), рывком (партнёра, стоящего на одном колене), скручиванием, толчком.

**Игры-задания** и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

**Формы организации:** теоретическая и тактическая подготовка, самостоятельная работа, игра-задание.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование;
- сдача контрольных нормативов
- зачёт.

**Виды деятельности:** соблюдение правил ТБ, упражнения с партнёрами, стретчинг, учебные схватки, спортивно-оздоровительная деятельность.

### 3. Тематическое планирование 2 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо.	1
2.	История развития самбо.	1
3.	Запрещенные технические действия.	1
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ГТО».	1
5.	Основная стойка, колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция.	1
6.	Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).	1
7.	Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом.	
8.	Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.	1
9.	Размыкание в колоннах по направляющим.	1
10.	Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	1
11.	Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.	1
12.	Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.	1
13.	Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.	1
14.	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лёжа, на мосту.	1
15.	Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра.	1
16.	Упражнения для развития ловкости с партнёром.	1

17.	Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов и акробатических прыжков в условиях зала для самбо.	1
18.	Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперёд, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене.	1
19.	Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.	1
20.	Акробатические прыжки: рондат; фляг; сальто вперёд в группировке. Игра: «Бои на бревне».	1
21.	Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (коленях), рывком.	1
22.	Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (коленях), толчком. Игра: «Защита укрепления».	1
23.	Задняя подножка с захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.	1
24.	Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику. Игра: «Каждый против каждого».	1
25.	Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Игра: «Вытолкни за груг».	1
26.	Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.	1
27.	Активные и пассивные защиты от изученных бросков.	1
28.	Удержание сбоку захватом шеи и руки.	1
29.	Удержание поперёк захватом руки. Игра: «Перетягивание каната».	1
30.	Удержание со стороны ног обхватом туловища.	1
31.	Удержание верхом захватом шеи и руки. Игра: «Сильный бросок».	1
32.	Удержание со стороны головы захватом шеи и руки.	1
33.	Показательное выступление в подгруппах	1
34.	Зачёт	1

### 3 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо.	1
2.	История развития самбо.	1
3.	Запрещенные технические действия.	1
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ГТО».	1
5.	Отработка приёмов самостраховки.	1
6.	Выполнение падений и перекатов.	1
7.	Работа в спарринге.	
8.	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	1
9.	Специально-подготовительные упражнения для бросков.	1
10.	Отработка техники борьбы лёжа.	1

11.	Работа в парах на удержание.	1
12.	Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра.	1
13.	Упражнения для развития ловкости с партнёром.	1
14.	Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов и акробатических прыжков в условиях зала для самбо.	1
15.	Кувырки в группировке - вперед, назад	1
16.	Кувырки назад через стойку на руках.	1
17.	Кувырки вперед прыжком (длинный).	1
18.	Акробатические прыжки: рондат; фляг; сальто вперёд в группировке. Игра: «Бои на бревне».	1
19.	Отработка техники борьбы в стойке.	1
20.	Выполнение бросков и захватов.	1
21.	Отработка навыка выведения противника из равновесия.	1
22.	Специально-подготовительные упражнения для бросков.	1
23.	Задняя подножка с захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.	1
24.	Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Игра: «Вытолкни за круг».	1
25.	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Игра: «Каждый против каждого».	1
26.	Удержание поперёк захватом руки. Игра: «Перетягивание каната».	1
27.	Удержание со стороны ног обхватом туловища.	1
28.	Удержание верхом захватом шеи и руки. Игра: «Сильный бросок».	1
29.	Удержание со стороны головы захватом шеи и руки.	1
30.	Эстафеты с применением баскетбольного мяча.	1
31.	Эстафеты с применением набивных мячей.	1
32.	Эстафеты с элементами акробатики.	1
33.	Показательное выступление в подгруппах	1
34.	Зачёт	1

#### 4класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Требования к технике безопасности на уроках Самбо.	1
2.	История зарождения борьбы Самбо в России.	1
3.	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.	1
4.	Освоение группировки.	1
5.	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	1
6.	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1
7.	Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину.	
8.	Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью).	1
9.	Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью).	1

10.	Самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью).	1
11.	Конечное положение самостраховки на бок.	1
12.	Перекаты влево и вправо через лопатки.	1
13.	Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью).	1
14.	Самостраховка на бок перекатом из упора присев (с помощью).	1
15.	Самостраховка на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	1
16.	Упражнения для удержаний.	1
17.	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1
18.	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1
19.	Упражнения для выведения из равновесия.	1
20.	Самостраховка при падении вперед на руки.	1
21.	Самостраховка через мост при падении на спину.	1
22.	Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1
23.	Упражнения для подсечки.	1
24.	Встречные махи руками и ногой.	1
25.	Упражнения для подножек.	1
26.	Упражнения для бросков захватом ног.	1
27.	Упражнения для подсечек.	1
28.	Техническая подготовка. Техника лёжа.	1
29.	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата.	1
30.	Уходы от удержания сбоку.	1
31.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1
32.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1
33.	Показательное выступление в подгруппах	1
34.	Зачёт	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей

№ \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ Е.И. Симакова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ О.В. Литвинова

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г









