

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6  
ИМЕНИ ТЕРНОПОЛЬСКОЙ КРАСНОЗНАМЁННОЙ  
ОРДЕНА КУТУЗОВА СРЕЛКОВОЙ ДИВИЗИИ  
СТАНИЦЫ ЛЕНИНГРАДСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН**

Принята на заседании  
Педагогического совета от  
31 августа 2023 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ №6  
\_\_\_\_\_ Лещенко Л.С.  
31 августа 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«САМБО»**

**Срок реализации программы:** 1 год (34 часа)  
**Возрастная категория:** 3-4 класс  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программы реализуются** на бюджетной основе

Программа разработана на основе примерной программы внеурочной деятельности «Азбука самбо» / авторы Головки Е.Н, Карл Л.И, одобрена решением регионального научно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края

ст. Ленинградская  
2023г.

## 1.

### Результаты освоения предмета

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты:

#### *Личностные результаты*

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Азбука самбо».

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, созданию положительного отношения к виду спорта «Самбо», умения использовать ценности здоровьесбережения и умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и само страховки вида спорта «Самбо» для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья, способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий строевой подготовкой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий строевой подготовкой;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную форму, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных заданий;

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий строевой подготовкой, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.

*В области физической культуры:*

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- формирование знаний по истории российского и мирового спорта, уважения к спортсменам;
- владение базовыми навыками сохранения собственного здоровья, использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и во внеурочное время.

### **Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы в рамках внеурочной деятельности отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

**1) Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному

- воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий, страховки и само страховки при выполнении упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта «Самбо»;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- 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;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

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

- контролировать состояние организма на занятиях внеурочной деятельности и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### ***Предметные результаты***

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой и практической деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Азбука самбо».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо», осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

#### ***Предметные результаты отражают:***

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

## **2. Содержание учебного предмета.**

**1 класс (33**

**ч)                    Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста ( 2 часов)**

Мои помощники. Здоровый образ жизни.

### **Раздел 2. Движение - это жизнь (25 часов)**

Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Освоение группировки. Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях: «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе»

Подвижные игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек»

*Подвижные игры для развития мышц ног:* «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде»

*Подвижные игры на развитие быстроты:* «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему»

*Подвижные игры на развитие выносливости:* «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча»,

*Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств:* «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача»

### **Раздел 3. Полезная и здоровая еда (2 часа)**

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма.

### **Раздел 4. Ты и другие люди (2 часа)**



Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни.

### **Раздел 5. Не только школа (2 часа)**

Школы бывают разные. Сила ума.

**Таблица тематического распределения часов.**

**1 класс**

<b>№</b>	<b>Разделы программы.</b>	<b>Рабочая программа</b>
<b>I</b>	<b>Азбука здоровья юного самбиста</b>	2
<b>II</b>	<b>Движение - это жизнь</b>	25
2.1	Приемы самостраховки	13
2.2	Подвижные игры	12
<b>III</b>	<b>Полезная и здоровая еда</b>	2
<b>IV</b>	<b>Ты и другие люди</b>	2
<b>V</b>	<b>Не только школа</b>	2
	<b>Итого</b>	<b>33ч</b>

**2**

**класс (34 часа)**

### **Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста ( 2 часов)**

Что такое режим дня? Во сне и наяву.

### **Раздел 2. Движение - это жизнь (26 часов)**

Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Освоение группировки. Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. Броски. Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием

*Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление»,*

*Подвижные игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Тяни за булавы», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната»*

*Подвижные игры для развития мышц ног: «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»*

*Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию»*

*Подвижные игры на развитие быстроты: «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер»,*

*Подвижные игры на развитие выносливости: «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча»*

*Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину»*

*Подвижные игры на развитие гибкости: эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов»*

*Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств «По наземной мишени», «Точная подача», «Кто дальше бросит»*

### **Раздел 3. Полезная и здоровая еда (2 часа)**

«Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания.

### **Раздел 4. Ты и другие люди (2 часа)**

Ты помогаешь взрослым. Правила для всех.

### **Раздел 5. Не только школа (2 часа)**

Школы бывают разные. Сила ума.

### **Таблица тематического распределения часов. 2класс**

<b>№</b>	<b>Разделы программы.</b>	<b>Рабочая программа</b>
<b>I</b>	<b>Азбука здоровья юного самбиста</b>	<b>2</b>
<b>II</b>	<b>Движение — это жизнь</b>	<b>26</b>
2.1	Приемы самостраховки	6
2.2	Подвижные игры	10
2.3	Удержания	5

2.4	Подготовка к броскам	5
<b>III</b>	<b>Полезная и здоровая еда</b>	<b>2</b>
<b>IV</b>	<b>Ты и другие люди</b>	<b>2</b>
<b>V</b>	<b>Не только школа</b>	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>34ч</b>

**3**

**класс (34 часа)**

### **Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста ( 2 часов)**

Что такое режим дня? Во сне и наяву.

### **Раздел 2. Движение - это жизнь (26 часов)**

Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Освоение группировки. Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, Варианты уходов от удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком

*Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях: «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек»,*

*Подвижные игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг»,*

*Подвижные игры для развития мышц ног: «Прыгуны и пятнашки», «Удочка»,*

*«Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», Подвижные игры на развитие быстроты: «Конники – спортсмены», «Пустое место», «Команда быстроногих»,*

*Подвижные игры на развитие выносливости: «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной»,*

*Подвижные игры на развитие гибкости:* «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком»

*Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств:* «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель»

### **Раздел 3. Полезная и здоровая еда (2 часа)**

«Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания.

### **Раздел 4. Ты и другие люди (2 часа)**

Ты помогаешь взрослым. Правила для всех.

### **Раздел 5. Не только школа (2 часа)**

Школы бывают разные. Сила ума.

### **Таблица тематического распределения часов. 3класс**

<b>№</b>	<b>Разделы программы.</b>	<b>Рабочая программа</b>
<b>I</b>	<b>Азбука здоровья юного самбиста</b>	<b>2</b>
<b>II</b>	<b>Движение - это жизнь</b>	<b>26</b>
2.1	Приемы самостраховки	8
2.2	Подвижные игры	13
2.3	Удержания	5
<b>III</b>	<b>Полезная и здоровая еда</b>	<b>2</b>
<b>IV</b>	<b>Ты и другие люди</b>	<b>2</b>
<b>V</b>	<b>Не только школа</b>	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>34ч</b>

**4**

**класс (34 часа)**

### **Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста ( 2 часов)**

Что такое режим дня? Во сне и наяву.

### **Раздел 2. Движение - это жизнь (26 часов)**

Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами .ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Освоение группировки. Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Переворачивания партнера, 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: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

*Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях:* «Сильная хватка», «Борьба за палку»

Подвижные игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств): «Сильный бросок», «Каждый против каждого»

*Подвижные игры для развития мышц ног:* «Удочка», «Челнок», «Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Пройди по краю оврага», «Паучки» спешат в гости»

*Подвижные игры на развитие быстроты:* «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих»

*Подвижные игры на развитие выносливости:* «Смена лидеров», «Следуй за мной»

*Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств:* «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину»

*Подвижные игры на развитие гибкости:* «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком»

*Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств:* «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом»

### **Раздел 3. Полезная и здоровая еда (2 часа)**

Режим питания юного самбиста. Готовим вместе с родителями.

### **Раздел 4. Ты и другие люди (2 часа)**

Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

### **Раздел 5. Не только школа (2 часа)**

Школы бывают разные. Философия самбо

**Таблица тематического распределения часов.  
4класс**

<b>№</b>	<b>Разделы программы.</b>	<b>Рабочая программа</b>
<b>I</b>	<b>Азбука здоровья юного самбиста</b>	<b>2</b>
<b>II</b>	<b>Движение - это жизнь</b>	<b>26</b>
2.1	Приемы самостраховки	4
2.2	Подвижные игры	13
2.3	Удержания	5
2.4	Выведение из равновесия	4
<b>III</b>	<b>Полезная и здоровая еда</b>	<b>2</b>
<b>IV</b>	<b>Ты и другие люди</b>	<b>2</b>
<b>V</b>	<b>Не только школа</b>	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>34ч</b>