

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №57 станицы Троицкой  
муниципального образования Крымский район

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ № 57  
\_\_\_\_\_ /М.Ю.Зубачева/  
« 30 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочная деятельность**  
**«Самбо»**

**Возраст учащихся:** 9 лет (3 класс)

**Срок реализации:** 1 год (34 часа)

**Автор/составитель:** Антипенко Татьяна Николаевна, учитель  
физической культуры

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО начального общего образования по предмету «физическая культура» с учетом примерной рабочей программы учебного модуля «самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования. Краснодар 2021 год.

### **Пояснительная записка**

Преподавание учебного курса ведется в соответствии со следующими нормативными актами

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
6. Примерной рабочей программой учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» начального, основного и среднего образования, (одобрено решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N“Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)”»;
8. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

**Цель программы** - формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально-культурных ценностей и традиций Самбо.

#### **Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально-волевых качеств;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Самбо» рассчитана в 3 классе на 34 часа в год, 1 час в неделю – 34 учебные недели.

#### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Самбо» является:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных учителем ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и учителя, как поступить.
- умение организовывать самостоятельную деятельность учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Самбо» является – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

### **Регулятивные УУД.**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- учить и высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений( учебных успехов).

### **Познавательные УУД.**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии:
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### **Коммуникативные УУД**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Предметные результаты**

#### **обучающийся должен знать:**

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
  - специальную базовую терминологию самбо;
  - основные гигиенические требования на занятиях самбо;
  - основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
  - основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
  - базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
  - профилактические меры по предупреждению травматизма и заболевания ;
  - методы самоконтроля и саморегуляции психологического и физического состояния;
- обучающийся должен уметь:
- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
  - взаимодействовать с партнером;
  - обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками: организованности и дисциплинированности, самообладания и самоконтроля, этического поведения спортсмена – самбиста;
  - ведение здорового и безопасного образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо» учащиеся получают следующие предметные результаты: Усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности.

#### **1. Теоретическая подготовка ребенка:**

- знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы);
- владеть специальной терминологией;
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо;

#### **2. Практическая подготовка ребенка:**

- применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбо»;
- выполнять технические приемы индивидуально и в группах;
- уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником);

– взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

### Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		класс
		3
1	Теоретическая подготовка	5
2	Техническая подготовка	15
3	Общесфизическая подготовка	9
4	Тактическая подготовка	5
всего		<b>34</b>

## 2. Содержание учебного курса «Самбо»

### Содержание программы

#### Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях Самбо. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.

Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо.

Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Физическая культура у народов Древней Руси. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.

#### Техническая подготовка

##### **Самбо (введение)**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед 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. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. 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. Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Подвижные игры. «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Борющаяся цепь», «Цепикованы», «Перетягивание каната», «Защита укрепления».

**Основные способы тактической подготовки** (сковывание, маневрирование, маскировка) в играх-заданиях: «Поймай лягушку», «Выталкивание спиной», «Разведчики и часовые», «Третий лишний с сопротивлением», «Скакалки-подсекалки», «Сильная хватка».

#### Общесфизическая подготовка (ОФП)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

#### **Гимнастические упражнения.**

Общеразвивающие упражнения: для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, набивными мячами (1-2 кг). Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойки; кувырки; гимнастический мост из положения лёжа на спине. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке, равновесие.

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки- догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше». Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».

### 3. Тематическое планирование

3 класс (34 часа)

<i>Тематическое планирование</i>	<i>часы</i>	<i>Характеристика видов деятельности учащихся</i>	<i>Цифровые образовательные ресурсы</i>
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>		
<p>Техника безопасности на занятиях Самбо. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.</p> <p>Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура у народов Древней Руси.</p>		<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо, правила поведения в спортивном зале</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>
<b>Общесфизическая подготовка (ОФП)</b>	<b>9</b>		
<p><b>Гимнастические упражнения</b> <b>Освоение гимнастических упражнений и развитие координационных способностей, силы, гибкости, а также правильной осанки</b></p> <p>Комплексы упражнений для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.</p> <p>Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене.</p> <p>Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.</p> <p>Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке, лежа на животе из упора стоя на коленях.</p> <p>Кувырки: в группировке – вперед, назад. Стойка на лопатках, гимнастический «мост», равновесие. Акробатические комбинации. Равновесие.</p> <p>Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-</p>		<p>Осваивают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинацию из числа изученных</p> <p>Описывают технику разучиваемых гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах по разучиванию гимнастических упражнений.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p>

<p>догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «догонялки на марше».</p> <p>Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».</p>		<p>Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр.</p>	
<p><b>Техническая подготовка</b> <b>Самбо (введение).</b></p>	<b>15</b>		
<p><b>Специально – подготовительные упражнения Самбо</b> Самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Подвижные игры. «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Борющаяся цепь», «Цепикованы», «Перетягивание каната», «Защита укрепления».</p>	<b>8</b>	<p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть)основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<p><b>Изучение приёмов в положении лёжа</b> Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках 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.</p>	<b>4</b>	<p>Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.  Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p>	<a href="http://trudovik.ucoz.ua">http://trudovik.ucoz.ua</a>
<p><b>Упражнения для подготовки к броскам.</b> Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.</p>	<b>3</b>	<p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо(посредством имитационных игр-</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

		заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	
<b>Тактическая подготовка</b>	<b>5</b>		
<p><b>Подвижные игры и игры-задания</b></p> <p>Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «Поймай лягушку», «Выталкивание спиной», «Разведчики и часовые», «Третий лишний с сопротивлением», «Скалки-подсекалки», «Сильная хватка».</p>		<p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.</p> <p>Способность мыслить тактически</p> <p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>	<p><a href="http://trudovik.ucoz.ua">http://trudovik.ucoz.ua</a></p>

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 методического объединения  
 учителей физической культуры и основ  
 безопасности и жизнедеятельности  
 МБОУ СОШ №57 МО \_\_\_\_\_  
 от 30 августа 2023 года № 1  
 \_\_\_\_\_ Т.Н Антипенко

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УВР  
 \_\_\_\_\_ М.А Дёмина  
 30 августа 2023 года \_