

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования , науки и молодежной политики**

**Краснодарского края**

**Муниципальное образование город Краснодар**

**МБОУ СОШ №29**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ  
№29

---

Еленский Д.А.  
Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

**ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«ПЛАНЕТА САМБО»**

## *Пояснительная записка.*

### **Общая характеристика программы «Самбо».**

Программа «Самбо» на уровне начального общего образования разработана с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надёжной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации программы «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения программы «Самбо» являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;
- формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;

- формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;
- популяризация самбо, как вида спорта и системы Самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, в частности самбо.

### **Место и роль программы «Самбо».**

Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности.

Программа «Самбо» реализована в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (рекомендуемый объём в 3, 4 классах – по 35 часов).

### **Содержание программы «Самбо».**

#### ***Знания о самбо.***

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.

Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

### **Физическое совершенствование.**

#### ***Физкультурно – оздоровительная деятельность.***

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

#### ***Спортивно – оздоровительная деятельность.***

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

**Лёгкая атлетика:** прыжки в длину с места, разбега, способом согнув ноги.

Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

**Акробатические элементы:** различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

**Приёмы самостраховки:** на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.

Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), броски через бедро, через спину.

**Упражнения для тактики:** подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Основные способы тактической подготовки отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля «Самбо» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

- ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

- умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;

- умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;  
умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;

- знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;

- знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;

- выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок;

- умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;

- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;

- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

- умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

- умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;

- участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
<b>Раздел 1. Знание о Самбо</b>		
1.1	Знания о Самбо	3
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Виды физических упражнений, используемых на занятиях Самбо.	2
2.2	Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1
2.3	Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений.	1
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность.</b>		
1.1	Занятия самбо как средство укрепления здоровья.	1
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>
<b>Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>		
2.1	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. (легкая атлетика)	4
2.2	Приёмы самостраховки	8
2.3	Технические действия самбо в положении стоя.	3
2.4	Технические действия самбо в положении лежа.	3
2.5	Основные способы тактической подготовки	2
<b>Итого по разделу</b>		<b>20</b>
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированные занятия Самбо</b>		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6
<b>Итого по разделу</b>		<b>6</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>35</b>

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
<b>Раздел 1. Знание о Самбо</b>		
1.1	Общие сведения о самбо и их исторические особенности	3
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Виды физических упражнений, используемых на занятиях Самбо.	1
2.2	Самостоятельная физическая подготовка	1
2.3	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении.	2
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность.</b>		
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1
1.2	Закаливание организма.	1
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>
<b>Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>		
2.1	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. (легкая атлетика)	4
2.2	Приёмы самообороны	8
2.3	Технические действия самбо в положении стоя.	3
2.4	Технические действия самбо в положении лежа.	3
2.5	Основные способы тактической подготовки	2
<b>Итого по разделу</b>		<b>20</b>
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированные занятия Самбо</b>		
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6
<b>Итого по разделу</b>		<b>6</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>35</b>





<b>Поурочное планирование 3 класс</b>		
№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Раздел 1. Знание о Самбо</b>		
1	История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.	1
2	Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Основные сведения о правилах самбо.	1
3	Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
4	Виды физических упражнений, используемых на занятиях Самбо: сила, быстрота.	1
5	Виды физических упражнений, используемых на занятиях Самбо: выносливость, гибкость.	1
6	Дневник наблюдений по самбо.	1
7	Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений для самостоятельных занятий.	1
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность</b>		
8	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки	1
9	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1
<b>Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>		
10	ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения.	1
11	ОРУ. Бег с поворотами и изменением направлений	1
12	ОРУ. Сложно координированные прыжковые упражнения	1
13	ОРУ. Кросс до 1000 м. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1
14	ОРУ. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, при падении вперёд на руки.	1
15	ОРУ. Приёмы самостраховки: на бок перекатом, при падении вперёд на руки.	1
16	ОРУ. Приёмы самостраховки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.	1
17	ОРУ. Приёмы самостраховки. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.	1
18	ОРУ. Приёмы самостраховки. Упражнения для бросков: выведения из равновесия.	1
19	ОРУ. Приёмы самостраховки. Упражнения для бросков: броски захватом ноги (ног).	1
20	ОРУ. Приёмы самостраховки. Упражнения для бросков: броски через бедро, через спину.	1
21	ОРУ. Комплексы упражнений самостраховки. Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1

22	Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях,	1
23	Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра в упоре присев толчком и рывком,	1
24	Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на одном колене рывком, толчком.	1
25	Технические действия самбо в положении лежа. Удержания: сбоку.	1
26	Технические действия самбо в положении лежа. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку.	1
27	Технические действия самбо в положении лежа. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1
28	Основные способы тактической подготовки отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.	1
29	Основные способы тактической подготовки. Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.	1
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированные занятия Самбо</b>		
30	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Метание теннисного мяча в цель.	1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
35	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>35</b>

## Поурочное планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
<b>Раздел 1. Знание о Самбо</b>		
1	Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.	1
2	Основные сведения о правилах самбо. Словарь терминов и определений по самбо.	1
3	Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
4	Виды физических упражнений, используемых на занятиях Самбо: сила, быстрота.	1
5	Виды физических упражнений, используемых на занятиях Самбо: выносливость, гибкость.	1
6	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.	1
7	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении. Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.	1
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Физкультурно – оздоровительная деятельность</b>		
8	Комплексы упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1
9	Закаливание организма.	1
<b>Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность.</b>		
10	ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения.	1
11	ОРУ. Бег с поворотами и изменением направлений	1
12	ОРУ. Сложно координированные прыжковые упражнения	1
13	ОРУ. Кросс до 1000 м. Комплекс упражнений с набивными мячами.	1
14	ОРУ. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, при падении вперёд на руки.	1
15	ОРУ. Приёмы самостраховки: на бок перекатом, при падении вперёд на руки.	1
16	ОРУ. Приёмы самостраховки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.	1
17	ОРУ. Приёмы самостраховки. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.	1
18	ОРУ. Приёмы самостраховки. Упражнения для бросков: выведения из равновесия.	1
19	ОРУ. Приёмы самостраховки. Упражнения для бросков: броски захватом ноги (ног).	1
20	ОРУ. Приёмы самостраховки. Упражнения для бросков: броски через	1

	бедро, через спину.	
21	ОРУ. Комплексы упражнений самостраховки. Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1
22	Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях,	1
23	Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра в упоре присев толчком и рывком,	1
24	Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на одном колене рывком, толчком.	1
25	Технические действия самбо в положении лежа. Удержания: сбоку.	1
26	Технические действия самбо в положении лежа. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку.	1
27	Технические действия самбо в положении лежа. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1
28	Основные способы тактической подготовки отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.	1
29	Основные способы тактической подготовки. Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.	1
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированные занятия Самбо</b>		
30	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Метание теннисного мяча в цель.	1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
35	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>35</b>