

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 с кадетскими классами»
(МБОУ «СОШ № 2 с кадетскими классами»)

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ «СОШ №2 с кадетскими классами»
Протокол №1 от 29. 08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «СОШ №2 с кадетскими классами»
№ 01-18/36 от 29.08.2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности ООО
«Самбо»

Составитель: Голев А.В.,
тренер

г. Великий Устюг

2025 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Самбо» в 5 классах для ООО разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. приказом Минобрнауки России от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
5. приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28;
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
8. приказ Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
9. учебным планом основного общего образования МБОУ «СОШ № 2 с кадетскими классами» на 2024/25 учебный год;
10. положением о рабочей программе МБОУ «СОШ № 2 с кадетскими классами», утвержденное приказом директора МБОУ «СОШ №2 с кадетскими классами» от 04.03.2022г..№01-18/43;
11. положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «СОШ № 2 с кадетскими классами», утвержденное приказом директора МБОУ «СОШ №2 с кадетскими классами» от 04.03.2022г. №01-18/43;
12. положением о реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий МБОУ «СОШ № 2 с кадетскими классами», утвержденное приказом директора МБОУ «СОШ №2 с кадетскими классами» от 26.08.2021г. №01-18/155.

Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности «Самбо» предназначена для обучающихся 5 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их интересами и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Содержание программы

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека.

Тема 2. Краткий обзор развития самбо. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

Тема 3. Общие понятия о гигиене. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

Тема 4. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой самбо. Понятие о травмах и их причинах.

Тема 5. Общая физическая подготовка. Теория. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

Практика. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры. Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Упражнения для развития основных физических качеств. Сила: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота: легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места. гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. спортивная борьба – 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера. Гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость: легкая атлетика – челночный бег 3X10 м., гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом, спортивные игры – футбол, хоккей, регби. подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты

Тема 6. Специальная физическая подготовка.

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Практика.

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом падение на спину кувырком в воздухе падение кувырком вперед, падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

Упражнения на «борцовском мосту» перевороты на мосту, вставание с моста в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения; вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера; движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы; забегание на мосту с помощью и без помощи партнера; уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Парные упражнения: кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклон, ходьба и бег с партнером.

Тема 7. Техничко-тактическая подготовка.

Основы техники.

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Борьба стоя (броски). Задняя подножка. Задняя подножка с колена. Задняя подножка с падением. Задняя подножка под две ноги. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Боковая подсечка в темп шагов. Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено.

Зацеп изнутри. Зацеп стопой. Зацеп голенью и стопой (обвив). Обхват. Обхват с захватом ноги снаружи. Обхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов. Выведение из равновесия с захватом рукавов. Подбив голенью. Вертушка.

Подхват. Борьба лежа (переворачивание). Заваливание. Удержание. Удержание сбоку. Удержание сбоку без захвата шеи. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча. Удержание поперек. Удержание со стороны головы и захватом рук. Удержание со стороны ног. Удержание верхом. Удержание поперек с захватом головы. Удержание со стороны головы и пояса. Удержание со стороны ног с захватом из-под рук. Освобождения (уходя) от удержаний.

Тактическая подготовка.

Игры в касания. Игры в касании проводятся в виде кратчайшего (10-15с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площадке ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника. Игры в касании формируют навыки активного, атакующего стиля нападения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования различных направлениях. Число игр зависит от:

- ✓ разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- ✓ используемых вариантов касания;
- ✓ различий в заданиях, стоящих перед партнёром. 3 группы игр с касанием:

1-го порядка – партнёры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнёров;

3-го порядка – касание осуществляется двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременной в разных местах.

Тема 8. Участие в соревнованиях. Внутригрупповые соревнования

Тема 9. Выполнение контрольных нормативов. Зачет.

Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- ✓ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду;

- ✓ уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- ✓ освоенность социальных норм, правил поведения в школе, на уроке;
- ✓ развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия России, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- ✓ формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- ✓ умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- ✓ умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- ✓ организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- ✓ умение оказывать первую помощь при травмах;
- ✓ умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей;
- ✓ оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ✓ умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- ✓ владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания

1. Тематическое планирование по курсу «Самбо» для 5 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

2. Формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне (работа на уроке, подготовка домашних заданий, самообразование);

3. формирование ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

4. формирование ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с одноклассниками в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье (применение интерактивных форм организации учебной деятельности на уроке, например групповая работа);

5. формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда (работа на уроках, подготовка домашних заданий, самообразование);

6. формирование ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему

чение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение (тема «Дружим с компьютером»);

7. формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир (физминутки на уроках);

8. формирование ценностно отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества (применение интерактивных форм организации учебной деятельности на уроке, например групповая работа);

9. формирование ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее (саморегуляция).

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
Тема 1. Физическая культура и спорт в России. (1 ч.)				
1.	Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека.	1	https://znanio.ru/media/pla n-konspekty-sambo-v-shkolu-5-klass-2650451	Теоретическое занятие
Тема 2. Краткий обзор развития самбо. (1 ч.)				
2.	Краткий обзор развития борьбы самбо. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.	1	https://znanio.ru/media/pla n-konspekty-sambo-v-shkolu-5-klass-2650451	Теоретическое занятие
Тема 3. Общие понятия о гигиене. (1 ч.)				
3.	Гигиена одежды и обуви.	1	https://znanio.ru/media/pla n-konspekty-sambo-v-shkolu-5-klass-2650451	Теоретическое занятие
	Тема 4. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. (1 ч.)			
4.	Правила техники безопасности при занятиях борьбой самбо. Понятие о травмах и их причинах.	1	https://znanio.ru/media/pla n-konspekty-sambo-v-shkolu-5-klass-2650451	Теоретическое занятие
Тема 5. Общая физическая подготовка. (10 ч.)				

5.	Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков	1	https://sambonsk.ru/	Спортивно-оздоровительное занятие	
6.	Простейшие акробатические элементы	1		Спортивно-оздоровительное занятие	
7.	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1		Спортивно-оздоровительное занятие	
8.	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1		Спортивно-оздоровительное занятие	
9.	Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Колесо.	1			
10.	Бег 10м., 20м., 30м.	1		Спортивно-оздоровительное занятие	
11.	Упражнения на гимнастической стенке.	1		Спортивно-оздоровительное занятие	
12.	Упражнения для формирования осанки.	1		Спортивно-оздоровительное занятие	
13.	Прыжки в длину с места.	1		Спортивно-оздоровительное занятие	
14.	Челночный бег 3X10 м.	1		Спортивно-оздоровительное занятие	
Тема 6.					
Специальная физическая подготовка. (6 ч.)					
15.	Страховка и самоконтроль при падениях. Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка.			https://sambonsk.ru/	Тренировочное занятие
16.	Падение назад с поворотом приземлением на грудь, падение с прыжка.	1			Тренировочное занятие
17.	Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка.	1	Тренировочное занятие		

18	Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом. Падение на спину кувырком в воздухе.	1		Тренировочное занятие
19	Упражнения на «борцовском мосту»	1		Тренировочное занятие
20	Парные упражнения.	1		Тренировочное занятие
Тема 7. Техничко-тактическая подготовка. (12 ч.)				
21	Задняя подножка. Задняя подножка с колена.	1	https://sambonsk.ru/	Тренировочное занятие
22	Задняя подножка с падением. Задняя подножка под две ноги.	1		Тренировочное занятие
23	Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Боковая подсечка в темп шагов.	1		Тренировочное занятие
24	Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением.	1		Тренировочное занятие
25	Зацеп изнутри. Зацеп стопой.	1		Тренировочное занятие
26	Обхват с захватом ноги снаружи. Обхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.	1		Тренировочное занятие
27	Заваливание. Удержание	1		Тренировочное занятие
28	Удержание сбоку. Удержание сбоку без захвата шеи.	1		Тренировочное занятие
29	Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча.	1		Тренировочное занятие
30	Удержание со стороны ног. Удержание верхом.	1		Тренировочное занятие
31	Удержание поперек с захватом головы. Удержание со стороны головы и пояса.	1		Тренировочное занятие
32	Игры в касания.	1		Соревнование
Тема 8. Участие в соревнованиях. (1ч.)				
33	Внутригрупповые соревнования.	1	https://sambonsk.ru/	Соревнование
Тема 9. Выполнение контрольных нормативов. (1 ч.)				
34	Зачёт	1	https://sambonsk.ru/	Зачет

