



# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Министерство образования Омской области

### Департамент образования города Омска

#### БОУ г. Омска "Средняя общеобразовательная школа № 60"

#### РАССМОТРЕНО

на заседании  
методического  
объединения учителей

\_\_\_\_\_ Жорова Е.Г.

Протокол № 1

от «28» августа2024 г.

#### РАССМОТРЕНО

на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1

от «29» августа2024 г.

#### УТВЕРЖДЕНО

Директор БОУ "Средняя  
общеобразовательная  
школа № 60"

\_\_\_\_\_ Савельева Е.Л.

Приказ № 290

от «30» августа2024 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дополнительная образовательная программа  
«САМБО»  
для 2,3,4,5 классов основного общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Травникова Анастасия Романовна

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «САМБО» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации N 286 от 31 мая 2021 г)
- Основной образовательной программы начального общего образования бюджетного общеобразовательного учреждения города Омска «Средняя общеобразовательная школа № 60».

Рабочая программа составлена с учетом целей и задач представленных в модулях рабочей программы воспитания бюджетного общеобразовательного учреждения города Омска «Средняя общеобразовательная школа № 60».

**Цель программы:** создание условий для осуществления образовательной деятельности по избранному виду спорта, формирования здорового образа жизни посредством реализации дополнительной общеразвивающей программы «Самбо».

### **Задачи:**

Обучающие:

- Обучать основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- Обучать техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- Обучать приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

Развивающие:

- Развить физические способности;

Воспитательные:

- Воспитывать нравственные и волевые качества;
- Содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения

Оздоровительная:

- Сформировать навыки регулирования психического состояния.
- Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом;
- Формировать потребность ведения здорового образа жизни;

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Внеурочная деятельность способствует сохранению физического и психического здоровья каждого отдельно взятого учащегося и даёт возможность наиболее полно раскрыть его способности. Несмотря на то, что в ней используется система спортивной подготовки самбо, для занятий по этой программе не проводится специального отбора. Изучение самбо направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и физкультурное образование самого широкого круга учащихся, желающих заниматься этим видом спорта

### **Форма организации образовательного процесса:**

- групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная;
- беседы;
- занятия на основе метода интеграции;
- просмотр видеофильмов;

### **Виды деятельности:**

- спортивно-оздоровительное направление

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

#### **Планируемые результаты:**

- в укреплении и оздоровлении организма учащегося, в стремлении к активной деятельности;
- в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;

#### **Личностные результаты:**

- в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства

гордости за свою Родину;

- в овладении навыками адаптации в образовательной среде

общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире,

повышение успеваемости в процессе обучения.

### **Метапредметные результаты**

- проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

- практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умений и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;

- о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

– способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в самбо;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
2- 3 класс**

№ п/п	Раздел/ Тема.	Количес тво часов	ЦОР/ЭОР
1.	Теоретическая подготовка	3	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.	ОФП	18	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.	СФП	17	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4.	Техническая подготовка	10	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
5.	Тактическая подготовка	8	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
6.	Контрольные испытания	5	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
7.	Соревновательная подготовка	3	
	<b>Итого</b>	<b>64</b>	

**Поурочное планирование**

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол- во часов	Дата	Коррекция	
				Кол-во часов	Дата
1	Основы здорового образа жизни. ТБ.	1	03.09.24		
2	История развития борьбы.	1	05.09.24		
3	<b>Контрольное тестирование. ОФП.</b>	1	10.09.24		
4	Техника захвата.	1	12.09.24		
5	Кувырок вперед.	1	17.09.24		
6	ОФП. Подвижные игры.	1	19.09.24		
7	Стойки, передвижения. Перекаты в группировке на спине.	1	24.09.24		
8	Кувырок назад	1	26.09.24		
9	ОФП. Подвижные игры.	1	01.10.24		
10	Техника захвата.	1	03.10.24		
11	Три кувырка вперед	1	15.10.24		
12	ОФП. Подвижные игры.	1	17.10.24		
13	Стойки, передвижения. Падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полприседа	1	22.10.24		
14	<b>Контрольные испытания. Страховка.</b>	1	24.10.24		
15	Стойка на лопатках	1	29.10.24		
16	ОФП. Подвижные игры.	1	31.10.24		
17	Мост	1	05.11.24		
18	ОФП. Подвижные игры.	1	07.11.24		
19	Задняя подножка с колен. Подвижные игры	1	12.11.24		
20	Перекаты на переднем мосту	1	14.11.24		
21	ОФП. Подвижные игры.	1	26.11.24		
22	Задняя подножка в стойке. Подвижные игры.	1	28.11.24		
23	Перекаты на заднем мосту	1	03.12.24		
24	<b>Контрольное тестирование ОФП</b>	1	05.12.24		
25	Правила борьбы в партере.	1	10.12.24		
26	Стойка на голове	1	12.12.24		
27	ОФП. Подвижные игры.	1	17.12.24		

28	Передняя подножка в стойке	1	19.12.24		
29	Стойка на руках у опоры.	1	24.12.24		
30	ОФП. Подвижные игры.	1	26.12.24		
	Удержание сбоку.	1	09.01.25		
31	Стойка на руках.	1	14.01.25		
32	ОФП. Подвижные игры.	1	16.01.25		
33	Удержание поперек.	1	21.01.25		
34	Забегание на мосту	1	23.01.25		
35	ОФП. Подвижные игры.	1	28.01.25		
36	Удержание со стороны головы.	1	30.01.25		
37	ОФП. Подвижные игры.	1	04.02.25		
38	Бросок через плечо.	1	06.02.25		
39	Длинный кувырок вперед.	1	11.02.25		
40	ОФП. Подвижные игры.	1	13.02.25		
41	Накаты на мосту	1	25.02.25		
42	Рычаг логтя.	1	27.02.25		
43	ОФП. Подвижные игры.	1	04.03.25		
44	Ущемления Ахиллесова сухожилия.	1	06.03.25		
45	Переворот через мост.	1	11.03.25		
46	ОФП. Подвижные игры.	1	13.03.25		
47	Ходьба на руках.	1	18.03.25		
48	Защита от приемов борьбы лежа.	1	20.03.25		
49	ОФП. Подвижные игры.	1	25.03.25		
50	Перекаты	1	27.03.25		
51	Защита от приемов борьбы лежа	1	01.04.25		
52	ОФП. Подвижные игры.	1	03.04.25		
53	Кувырок с разбега	1	15.04.25		
54	Защита от приемов борьбы лежа	1	17.04.25		
55	ОФП. Подвижные игры.	1	22.04.25		
56	Силовые упражнения с партнером.	1	24.04.25		
57	Рычаг локтя через бедро рукой.	1	29.04.25		
58	ОФП. Подвижные игры.	1	06.05.25		
59	Силовые упражнения с партнером.	1	13.05.25		
60	Кувырок вперед через правое и левое плечо.	1	15.05.25		
61	ОФП. Подвижные игры.	1	20.05.25		
62	Передняя подножка в партере. Контрольные испытания. Борьба в партере.	1	22.05.25		
63	Контрольно переводные испытания. ОФП.		27.05.25		
64	Контрольно переводные испытания. ОФП.		29.05.25		
		Итого	64		

Промежуточная аттестация предусмотрена сдача контрольных нормативов

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
4- 5 класс**

№ п/п	Раздел/ Тема.	Количес тво часов	ЦОР/ЭОР
1.	Теоретическая подготовка	3	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.	ОФП	18	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.	СФП	16	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4.	Техническая подготовка	10	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
5.	Тактическая подготовка	8	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
6.	Контрольные испытания	5	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
7.	Соревновательная подготовка	2	
	Итого	64	

**Поурочное планирование**

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол- во часов	Дата	Коррекция	
				Кол -во часо в	Дата
1	Основы здорового образа жизни. ТБ.	1	04.09.24		
2	История развития борьбы.	1	06.09.24		
3	<b>Контрольное тестирование. ОФП.</b>	1	11.09.24		
4	Техника захвата.	1	13.09.24		
5	Кувырок вперед.	1	18.09.24		
6	ОФП. Подвижные игры.	1	20.09.24		
7	Стойки, передвижения. Перекаты в группировке на спине.	1	25.09.24		
8	Кувырок назад	1	27.09.24		
9	ОФП. Подвижные игры.	1	02.10.24		
10	Техника захвата.	1	04.10.24		
11	Три кувырка вперед	1	16.10.24		
12	ОФП. Подвижные игры.	1	18.10.24		
13	Стойки, передвижения. Падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полприседа	1	23.10.24		
14	<b>Контрольные испытания. Страховка.</b>	1	25.10.24		
15	Стойка на лопатках	1	30.10.24		
16	ОФП. Подвижные игры.	1	01.11.24		
17	Мост	1	06.11.24		
18	ОФП. Подвижные игры.	1	08.11.24		



19	Задняя подножка с колен. Подвижные игры	1	13.11.24		
20	Перекаты на переднем мосту	1	15.11.24		
21	ОФП. Подвижные игры.	1	27.11.24		
22	Задняя подножка в стойке. Подвижные игры.	1	29.11.24		
23	Перекаты на заднем мосту	1	04.12.24		
24	<b>Контрольное тестирование ОФП</b>	1	06.12.24		
25	Правила борьбы в партере.	1	11.12.24		
26	Стойка на голове	1	13.12.24		
27	ОФП. Подвижные игры.	1	18.12.24		
28	Передняя подножка в стойке	1	20.12.24		
29	Стойка на руках у опоры.	1	25.12.24		
30	ОФП. Подвижные игры.	1	27.12.24		
	Удержание сбоку.	1	10.01.25		
31	Стойка на руках.	1	15.01.25		
32	ОФП. Подвижные игры.	1	17.01.25		
33	Удержание поперек.	1	22.01.25		
34	Забегание на мосту	1	24.01.25		
35	ОФП. Подвижные игры.	1	29.01.25		
36	Удержание со стороны головы.	1	31.01.25		
37	ОФП. Подвижные игры.	1	05.02.25		
38	Бросок через плечо.	1	07.02.25		
39	Длинный кувырок вперед.	1	12.02.25		
40	ОФП. Подвижные игры.	1	14.02.25		
41	Накаты на мосту	1	26.02.25		
42	Рычаг логтя.	1	28.02.25		
43	ОФП. Подвижные игры.	1	05.03.25		
44	Ущемления Ахиллесова сухожилия.	1	07.03.25		
45	Переворот через мост.	1	12.03.25		
46	ОФП. Подвижные игры.	1	14.03.25		
47	Ходьба на руках.	1	19.03.25		
48	Защита от приемов борьбы лежа.	1	21.03.25		
49	ОФП. Подвижные игры.	1	26.03.25		
50	Перекаты	1	28.03.25		
51	Защита от приемов борьбы лежа	1	02.04.25		

52	ОФП. Подвижные игры.	1	04.04.25		
53	Кувырок с разбега	1	16.04.25		
54	Защита от приемов борьбы лежа	1	18.04.25		
55	ОФП. Подвижные игры.	1	23.04.25		
56	Силовые упражнения с партнером.	1	25.04.25		
57	Рычаг локтя через бедро рукой.	1	30.04.25		
58	ОФП. Подвижные игры.	1	07.05.25		
59	Силовые упражнения с партнером.	1	14.05.25		
60	Кувырок вперед через правое и левое плечо.	1	16.05.25		
61	ОФП. Подвижные игры.	1	21.05.25		
62	Передняя подножка в партере. Контрольные испытания. Борьба в партере. Контрольно переводные испытания. ОФП.	1	23.05.25		
63	Борьба в партере. Контрольно переводные испытания. ОФП		28.05.25		
64	Борьба в партере. Контрольно переводные испытания. ОФП		30.05.25		
	Итого	64			

Промежуточная аттестация предусмотрена сдача контрольных нормативов