

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Сузунского муниципального округа
«Сузунская средняя общеобразовательная школа №2»

Рассмотрено на заседании

ШМО

Протокол №1

от «27» августа 2026г

СОГЛАСОВАНО:

_____ ЛМ Миначенкова
«28» августа 2026г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Самбо»(динамическая пауза)

Уровень НОО: 2-4 классы

Срок освоения: 1 год (2026-2027)

Направление: спортивно-оздоровительное

Автор: учитель физической культуры Скиба И.Р.,

Сузун 2026г.

Направленность программы –спортивно-оздоровительное.

Актуальность программы состоит в том, что самбо – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в самбо есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в самбо;
- освоение знаний о самбо, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой бросков, акробатики;
- овладение умения бороться в партере и стойки;
- освоение техники передвижения в борьбе;
- освоение подвижных игр на развитие физических качеств.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости и силы;
- развитие координации, гибкости и ловкости.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 3 раза по 1,5 часа в неделю.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после

окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

1. Теоретические знания

1) Краткий обзор возникновения и развития самбо.

Год рождения самбо. Основатель борьбы самбо. Родина самбо. Первые шаги самбо в мире и у нас в стране. Развитие самбо среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.

Права и обязанности борцов. Правила борьбы. Основы судейской терминологии и жесты. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Содержание рабочей программы.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории самбо, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техники и тактики ведения борьбы.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила борьбы и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается техники бросков, тактика ведения боя. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по самбо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы

проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки борьбы. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Содержание программы. Физическая подготовка

(для всех групп занимающихся)

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;

опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

1. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха вперед.

Броски манекена на скорость.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам,

подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки» и др.

Календарно-тематическое планирование занятий по «Самбо» 2-4е классы.

№ занятия	Календарно-тематическое планирование.	Количество часов	Дата проведения
1	Вводное занятие. ТБ на уроках самбо Правила поведения в зале, гигиена, форма, профилактика травматизма	1	
2	Строевые команды Построение, расчёт, повороты, размыкание	1	
3	ОФП: развитие силы и выносливости Ходьба, бег, челночный бег, упражнения с набивными мячами	1	
4	Акробатика: группировки и перекаты Группировка сидя, лёжа; перекаты вперёд-назад, влево-вправо	1	
5	Акробатика: кувырки Кувырок вперёд, назад, через плечо с самостраховкой	1	
6	Самостраховка на спину Перекатом из седа, упора присев (с помощью)	1	
7	Самостраховка на бок Перекатом через руку (с помощью)	1	
8	Подвижные игры с элементами единоборств «Борьба за мяч», «Выталкивание из круга»	1	
9	Демонстрация самостраховки, удержаний	1	
	Итого	9	

Список используемой литературы:

1. Харлампиев А.А. «Борьба самбо», «Тактика борьбы самбо»
2. Рудман Д.Л. «Самбо. Техника борьбы лежа. Защита»
3. Гарник В.С. «Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий»
4. Чумаков Е.М. «Сто уроков самбо»
5. Новиков Н.А. «Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо»