

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 9  
имени участника Великой Отечественной войны Ивана Федоровича Константинова города  
Лабинска  
муниципального образования Лабинский район

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МОБУ СОШ № 9 им.  
И.Ф. Константинова  
г. Лабинска  
Приказ № 473 от 31.08.23

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ СОШ № 9 им.  
И.Ф. Константинова  
г. Лабинска  
С.В. Шилов  
31.08.23



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Самбо»

Направление: спортивно-оздоровительное  
Уровень образования: начальное общее образование, 1-4 класс  
Количество часов: 135  
Педагог: Воробьев Дмитрий Евгеньевич

Рабочая программа составлена на основании примерной программы «самбо», включенной в содержательный раздел основной образовательной программы начального общего образования МОБУ СОШ № 9 им. И.Ф. Константинова г. Лабинска

## Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Самбо»

### Пояснительная записка.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации самбо, вовлечение обучающихся в мир Самбо в рамках Всероссийского образовательного проекта «Самбо в школу».

Программа курса внеурочной деятельности «Самбо» разработана в соответствии с: 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);

Примерной рабочей программой учебного модуля «Самбо» для общеобразовательных организаций, реализующих проект «Самбо в школу» НОО, ООО и СОО, автор Копач А.А. – учитель физической культуры высшей категории МАОУ СОШ №19 г. Новороссийска, член РУМО Краснодарского края. Одобрено решением РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г.).

Программа разработана на 34 учебные недели в год по годам обучения с 1 по 4 класс: 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

Итого – 135 часов.

Примерная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС и имеет разделы:

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1. Планируемые результаты:

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в

учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные универсальные учебные действия:*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; выполнять базовую технику самбо;

## 2. Содержание программы:

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

#### *Раздел «Гимнастика».*

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.

Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.

### *Раздел «Самбо».*

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.

Изучение приёмов в положении стоя. Броски. Комбинации бросков и удержаний.

3. Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов				Характеристика видов деятельности учащихся
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
<b>Физическая культура как область знаний – 8 часов</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1. Знания о физической культуре	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.	1	1	1	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.
	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1	1	1	1	
<b>1.2. Физическое совершенствование – 127 часов</b>		<b>31</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	
1.2.1.1. Раздел «Гимнастика»		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	

Организующие команды и приёмы.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.	В процессе урока				
Акробатические упражнения	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувьрки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.	3	3	3	3	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.
	Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	2	3	3	3	

1.3.2.2. Раздел «Самбо»		26	26	26	26	
Специально-подготовительные упражнения Самбо	ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1	1	1	1	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.
	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	13	7	5	3	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.
	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	4	2	2	2	
	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	4	2	-	-	

Изучение приёмов в положении лёжа.	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	2	2	2	2	Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.
	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	2	2	2	2	
	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	-	2	-	-	
	Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	-	2	-	-	
	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	-	2	-	-	



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.	-	2	-	-	Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.
	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	-	2	-	-	

Изучение приёмов в положении стоя.	Стойки. Упражнения в стойках. Выведение из равновесия толчком, рывком, скручиванием. Сбивание соперника в стойке.	-	-	4	4	Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок
Броски и удержания.	Бросок задняя подножка. Бросок передняя подножка. Передняя подсечка. Боковая подсечка. Бросок захватом за ногу. Удержания после бросков сбоку.	-	-	9	12	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры МОБУ СОШ № 9  
от 31.08.2023 г. № 1

подпись руководителя МО

Башкатов С.А.  
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
Бабюк Т.В.  
Ф.И.О.

подпись

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»  
ГОРОДА ЛАБИНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛАБИНСКИЙ РАЙОН  
(МКУ ИМЦ ГОРОДА ЛАБИНСКА)  
ИНН 2314014142 КПП 231401001 ОГРН 1022302349684  
352500, РФ, Краснодарский край, г. Лабинск,  
ул. Агрономическая, 5 Тел.: (861-69) 3-49-80  
от 29.12.2023г. № 879

Рецензия  
на программу внеурочной  
деятельности «Самбо» учителя  
физической культуры МОБУ СОШ №  
9 им. И.Ф. Константинова г. Лабинска  
Воробьева Дмитрия Евгеньевича

Представленная для рецензирования программа внеурочной деятельности «Самбо» по спортивно-оздоровительному направлению учителя физической культуры Дмитрием Евгеньевичем Воробьевым разработана на 34 учебные недели в год по годам обучения с 1 по 4 класс: 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует индивидуальному раскрытию способностей каждого отдельно взятого обучающегося посредством занятий самбо.

Целью данной программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, повышения общей работоспособности, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Самбо» направлена на создание условий и формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса к спортивным играм, развитие творческой самостоятельности, направленных на укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование физических качеств обучающихся, что актуально для современной школы нашего общества.

Значимость программы заключается в том, что она решает задачи по повышению двигательной активности школьников.

Данная программа направлена не только на физическое развитие, но и на воспитание нравственных и волевых качеств воспитанников. Занятия по самбо развивают дружеские и товарищеские отношения, сплоченность, честность, взаимовыручку, коллективизм.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению интересна по содержанию и пошагово расписана для педагогической деятельности.

Рецензируемая работа является своевременным и необходимым для учителей физической культуры источником дополнительных знаний и рекомендована к использованию в учебном процессе общеобразовательных учреждениях Лабинского района.

Директор МКУ ИМЦ города Лабинска

Рецензент  
Методист МКУ ИМЦ города Лабинска



С.И. Клименко

С.Ю. Арепьева

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Общество с ограниченной ответственностью  
"Международные Образовательные Проекты"  
Центр дополнительного профессионального образования "Экстерн"

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
**О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ**

**7849 00491120**

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер

**83554**

Город

Санкт-Петербург

Дата выдачи

14 октября 2024 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Воробьев Дмитрий Евгеньевич**

с 7 октября 2024 г. по 14 октября 2024 г.

прошёл(а) повышение квалификации в

Центре дополнительного профессионального образования "Экстерн"  
Общества с ограниченной ответственностью  
"Международные Образовательные Проекты"

по дополнительной профессиональной программе

**«Оказание первой помощи»**

Здравоохранение

в объёме 18 часов



Директор

Секретарь

Е.А. Знатнова

Л.Г. Ястребова

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края

Некоммерческое партнерство  
«Лабинский центр профориентации»

*Удостоверение является документом  
установленного образца о повышении квалификации*

Регистрационный номер 3476

231201383273

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение подтверждает, что Воробьев  
Дмитрий Евгеньевич

с «27» марта 2023 г. по «19» апреля 2023 г.

прошел(а) обучение в Некоммерческом партнерстве  
«Лабинский центр профориентации»

по дополнительной профессиональной программе  
повышения квалификации «Особенности введения и реализации  
обновленных ФГОС НОО, ООО в работе учителя  
физической культуры»

в объёме 108 час.



Директор

М.Х.Шебзухова

Секретарь

Е.В.Симакова

Город Лабинск Дата выдачи 19.04.2023 г.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края

Ассоциация  
«Социально-образовательный центр  
дополнительного профессионального образования»

*Удостоверение является документом  
установленного образца о повышении квалификации*

Регистрационный номер 4465

231201764564

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение подтверждает, что  
Воробьев Дмитрий Евгеньевич

с «02» сентября 2024г. по «17» сентября 2024г.

прошел(а) обучение в

Ассоциации «Социально-образовательный центр  
дополнительного профессионального образования»  
по дополнительной профессиональной программе  
повышения квалификации

«Современные подходы к преподаванию курса  
самбо в образовательной организации»  
в объеме 72 час.



Директор

М.Х.Шебзухова

Секретарь

Е.В.Симакова

Город Лабинск Дата выдачи 17.09.2024 г.