Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Куйбышевского муниципального района Новосибирской области
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №4
_____ Монахова С.В.
«31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«САМБО»

Срок реализации программы: *1 год*

Класс: *4*

Автор-составитель: *Рудольф Д.В*

Куйбышев, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Содержание обучения

Планируемые результаты

Тематическое планирование

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «САМБО» включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы, тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предлагаемого курса, его место в структуре учебного плана, подходы к отбору содержания, определению планируемых результатов.

Планируемые результаты освоения программы курса включают личностные, метапредметные, предметные результаты за весь период обучения на уровне основного общего образования.

АКТУАЛЬНОСТЬ КУРСА

Самбо — отечественный вид спортивного единоборства, сочетающий физическую подготовку, дисциплину, уважение к партнёру и умение действовать по правилам. В 4 классе обучение строится преимущественно на общеразвивающих упражнениях, освоении базовых стоек и перемещений, безопасных самостраховок, игровых заданий и начальных элементов техники без форсирования нагрузок.

Актуальность программы заключается в создании условий для двигательной активности школьников, развития координации, гибкости, силы, выносливости, самоконтроля и навыков взаимодействия в коллективе.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА

Цель: формирование у обучающихся основ физической культуры и первоначальных знаний и умений по самбо в безопасной, возрастосообразной форме.

Задачи:

• укреплять здоровье и повышать общую двигательную активность;

• развивать координацию, равновесие, гибкость, быстроту, силу и выносливость;

• обучать правилам поведения в спортивном зале, дисциплине и соблюдению команд преподавателя;

• осваивать базовые стойки, передвижения, захваты и освобождение от простых захватов в учебной форме;

• формировать начальные навыки самостраховки и безопасного падения на мате;

• воспитывать уважение к партнёру, честность, выдержку, взаимопомощь и ответственность;

• формировать понимание правил учебных поединков и недопустимости применения приёмов вне занятий.

МЕСТО КУРСА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Программа рассчитана на 34 академических часа в течение одного учебного года: 1 час в неделю. Курс реализуется во внеурочной деятельности для обучающихся 4 класса. Содержание и нагрузка могут корректироваться образовательной организацией с учётом состояния здоровья детей, материально-технических условий и уровня подготовленности группы. Программа реализуется в виде курса внеурочной деятельности и предназначена для проведения занятий с обучающимися 4 классов.

Образовательная организация по своему выбору может проводить программу во всех параллелях или в одной из параллелей основного общего образования.

Образовательная организация может реализовывать программу с учетом запроса обучающихся в 4 классе, а также организовать разновозрастную группу обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Введение в самбо и правила безопасности

История и основные ценности самбо; спортивная форма; правила поведения в зале; команды преподавателя; проверка состояния ковра и инвентаря; уважительное отношение к партнёру.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Ходьба, бег, игровые эстафеты; упражнения на осанку, гибкость, равновесие, координацию, силу корпуса и выносливость; упражнения с собственным весом.

Раздел 3. Базовые положения и перемещения

Стойка самбиста; дистанция; передвижения вперёд, назад и в стороны; повороты; сохранение равновесия; перемещение в паре без силового воздействия.

Раздел 4. Самостраховка и безопасное падение

Подготовительные упражнения; группировка; перекаты; начальные элементы самостраховки назад и на бок на мате под непосредственным контролем педагога.

Раздел 5. Основы взаимодействия в паре

Корректное удержание учебной дистанции; простые захваты за рукава и куртку; освобождение от несложных захватов; упражнения на равновесие и чувство партнёра.

Раздел 6. Начальные технические действия

Подводящие упражнения к выведению из равновесия; изучение простых элементов техники самбо без бросков с высоты и без опасных воздействий; выполнение поэтапно и только с разрешения педагога.

Раздел 7. Подвижные игры и учебные задания

Игры на координацию и равновесие; задания на реакцию и быстроту; парные упражнения с ограниченными условиями; закрепление правил честной борьбы.

Раздел 8. Повторение, контроль и подведение итогов

Повторение изученных элементов; контроль освоения базовых движений; игровые контрольные задания; обсуждение личного прогресса и правил безопасности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

Гражданское воспитание:

– готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

– неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

– понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

– представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

– готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

– готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотическое воспитание:

– осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа.

Духовно-нравственное воспитание:

– ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

– готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

– активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетическое воспитание:

– восприимчивость к традициям и творчеству своего и других народов; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

– стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

– осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;

– соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

– способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

– умение принимать себя и других, не осуждая;

– умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

– сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудовое воспитание:

– установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

– интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода;

– осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

– готовность адаптироваться в профессиональной среде;

– уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

– осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологическое воспитание:

– ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

– осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Ценности научного познания:

– овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

– овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

– освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

– способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

– формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации.

Метапредметные результаты:

• умение слушать инструкцию, понимать и выполнять последовательность действий;

• умение оценивать собственные усилия и замечать прогресс;

• умение работать в паре и группе, договариваться и соблюдать общие правила;

• умение остановить упражнение по сигналу и сообщить педагогу о плохом самочувствии.

Предметные результаты:

• знать основные правила поведения и безопасности на занятиях самбо;

• выполнять разминку и простые общеразвивающие упражнения;

• демонстрировать базовую стойку и основные перемещения самбиста;

• выполнять изученные подготовительные упражнения на группировку и самостраховку в пределах индивидуальных возможностей;

• выполнять простые парные задания с контролем силы и соблюдением правил;

• объяснять, почему нельзя применять спортивные приёмы вне занятий и без согласия партнёра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№	Наименование разделов и тем курса	Часы	Основное содержание	Форма занятия	Деятельность обучающихся
1.1	Знакомство с самбо. Цели и правила занятий	1	История, назначение и ценности самбо	Беседа, показ	Называют правила и цели занятий
1.2	Техника безопасности и спортивная форма	1	Правила зала, маты, сигналы остановки	Инструктаж	Соблюдают требования безопасности
1.3	Строевые упражнения и команды	1	Построение, перестроение, выполнение команд	Практическое занятие	Действуют организованно
1.4	Разминка и подготовка к занятию	1	Последовательность разминки	Практикум	Самостоятельно выполняют знакомую разминку
2.1	Общая физическая подготовка: координация	1	Упражнения на координацию и реакцию	Игровая практика	Выполняют задания по сигналу
2.2	Равновесие и устойчивость	1	Упражнения на равновесие	Практикум	Сохраняют устойчивое положение
2.3	Гибкость и подвижность суставов	1	Безопасные динамические упражнения	Практикум	Выполняют упражнения без боли
2.4	Сила корпуса и общая выносливость	1	Упражнения с собственным весом	Практикум	Дозируют усилия
2.5	Эстафеты и подвижные игры	1	Игры на быстроту и ловкость	Игра	Соблюдают правила команды
3.1	Стойка самбиста	1	Положение ног, корпуса и рук	Показ, повторение	Принимают базовую стойку
3.2	Передвижения вперёд и назад	1	Перемещения без скрещивания ног	Практикум	Сохраняют равновесие при движении
3.3	Передвижения в стороны и повороты	1	Перемещение и смена направления	Практикум	Меняют направление по сигналу

3.4	Дистанция и работа в паре	1	Безопасная дистанция, контроль движений	Парная работа	Соблюдают дистанцию и договорённости
4.1	Группировка: подготовительные упражнения	1	Положение тела и подбородка	Показ, подводящие упражнения	Выполняют группировку на мате
4.2	Перекаты на мате	1	Перекаты из низкого положения	Практикум	Выполняют перекаты под контролем
4.3	Подготовка к самостраховке назад	1	Подводящие упражнения из положения сидя	Практикум	Осваивают последовательность движений
4.4	Начальная самостраховка на бок	1	Подготовительные движения на мате	Практикум	Выполняют доступные элементы без спешки
5.1	Правила парной работы	1	Согласование начала и окончания упражнения	Парная работа	Работают корректно с партнёром
5.2	Учебные захваты за рукава и куртку	1	Простые захваты без рывков	Показ, повторение	Выполняют захват по инструкции
5.3	Освобождение от простого захвата	1	Освобождение без выкручивания суставов	Парная работа	Освобождаются контролируемо
5.4	Упражнения на чувство равновесия	1	Мягкое изменение положения партнёра без броска	Парная работа	Контролируют силу и равновесие
6.1	Подводящие упражнения к выведению из равновесия	1	Работа ног и корпуса без броска	Практикум	Понимают принцип равновесия
6.2	Элементы техники в медленном темпе	1	Пошаговое выполнение изученных движений	Показ, повторение	Выполняют последовательность
6.3	Закрепление базовых действий	1	Комбинация стойки, перемещения и захвата	Практикум	Связывают элементы в простое задание
7.1	Игры на реакцию и быстроту	1	Старт и остановка по сигналу	Подвижная игра	Реагируют на сигнал
7.2	Игры на координацию	1	Задания с изменением	Подвижная игра	Действуют точно и безопасно

			направления		
7.3	Игры на равновесие	1	Упражнения с ограниченной зоной и правилами	Игровая практика	Соблюдают границы и правила
7.4	Парные учебные задания	1	Повторение безопасных парных упражнений	Парная работа	Взаимодействуют без грубости
8.1	Повторение правил безопасности	1	Контроль знаний правил и сигналов	Беседа, практикум	Объясняют основные требования
8.2	Повторение стойки и перемещений	1	Стойка, шаги, повороты	Практикум	Демонстрируют базовые движения
8.3	Повторение самостраховки	1	Доступные элементы на мате	Практикум	Показывают освоенные элементы
8.4	Игровые контрольные задания	1	Координация, равновесие, реакция	Игровой контроль	Выполняют задания по правилам
8.5	Итоговое занятие. Подведение итогов	1	Повторение, самооценка и рекомендации	Практикум, беседа	Оценивают прогресс и ставят цель