

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТАТАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ПЕРВОМАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.С.ЕРЁМИНА

ПРИНЯТО
решением методического объединения
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 27.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО
28.08.2026 г.
Зам. директора по ВР
 Васильева О. Н.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 10414752)

«Тактическая подготовка по самбо»

(секция)

Уровень начального общего образования
Срок освоения программы: 1 год (1-4 класс)

Составил: Шерстнёв А.В.

Руководитель курса внеурочной деятельности

2026г.

Пояснительная записка

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Тактическая подготовка по самбо»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тактическая подготовка по самбо» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов федеральной основной образовательной программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Самбо является составной частью национальной культуры России и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни обучающихся. Самбо обладает воспитательным эффектом, который базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что способствует патриотическому и духовному развитию обучающихся. Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень. Владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание физических качеств и содействует развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивает всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Прикладное значение самбо обеспечивает приобретение обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма.

При разработке данной программы использовались следующие нормативные документы:

- 1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- 2.Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- 5.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».

Цель изучения курса внеурочной деятельности: содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

Место курса внеурочной деятельности «Тактическая подготовка по самбо» в образовательной программе. Курс внеурочной деятельности предназначена для 1-4 классов, рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

Формы проведения занятий курса внеурочной деятельности: беседа, практика, учебные схватки, специально – подготовительные упражнения, и игра-задание, подвижные игры, соревнования, практическая работа.

Форма организации курса внеурочной деятельности: секция

1.Содержание курса внеурочной деятельности «Тактическая подготовка по самбо» 1– 2 классы (34 ч.)

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии. История развития Самбо. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. 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 и тактики: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног, подвижные игры, игры-задания. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

3-4 классы (34 ч.)

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Удержание сбоку: с захватом рук. Уходы от удержания. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Удержание поперёк: с захватом ближней руки и ноги. Удержание верхом: с обвивом ног снаружи. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученного удержания. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону – накладывая ногу на бедро и захватом руки. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывками скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

2.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы учебного курса на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. В результате изучения учебного курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений. Духовно-нравственное воспитание:
- признание индивидуальности каждого человека;

- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетическое воспитание:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитание:

- бережное отношение к природе;

- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;

- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты:

В результате изучения учебного курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях

- на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; -выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты:

Обучающийся 1-2 классов получит следующие предметные результаты:

- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- ориентироваться в понятиях «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения занятиях самбо и организовывать места

занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

Обучающийся 3-4 классов получит следующие предметные результаты:

- выполнять технические упражнения по самбо (бросок, удержание);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

3.Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на изучение каждой темы курса внеурочной деятельности «Тактическая подготовка по самбо», и возможность использования по каждой теме электронных ресурсов

1 – 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Цифровые ресурсы
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	1	Беседа	
2	Общие понятия о гигиене. Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.	1	Беседа	
3	Система упражнений. Самбо. Термины Самбо.	1	Специально–подготовительные упражнения	
4-5	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом	2	Специально–подготовительные упражнения	
6-7	Приёмы самостраховки при падении вперед на руки	2	Специально–подготовительные упражнения	
8-9	Приёмы самостраховки при падении на спину	2	Специально–подготовительные упражнения	
10-11	Приёмы самостраховки на бок кувырком.	2	Специально–подготовительные упражнения	
12	Игры-задания.	1	Игра -задание	
13-14	Упражнения для бросков, удержаний, для выведения из равновесия	2	Упражнение	
15-16	Упражнения для бросков	2	Упражнение	

	подножек, подсечек, бросков захватом ног.			
17	Упражнения для тактики: подвижные игры.	1	Подвижные игры	
18	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	1	Учебные схватки	
19	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Учебные схватки	
20	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1	Учебные схватки	
21	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Учебные схватки	
22	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи.	1	Учебные схватки	
23	Учебные схватки на выполнение изученного удержания	1	Учебные схватки	
24	Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.	1	Учебные схватки	
25	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Учебные схватки	
26	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1	Учебные схватки	
27	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	1	Учебные схватки	
28	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1	Учебные схватки	
29	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	Учебные схватки	
30	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1	Учебные схватки	
31	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.	1	Учебные схватки	
32	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	Учебные схватки	
33	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1	Учебные схватки	
34	Итоговое занятие. Что вы знаете о самбо	1	Практикум	
Итого		34 ч.		
3-4 класс				
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	1	Беседа	
2,3	Удержание сбоку: с захватом рук.	2	Учебные схватки	
4,5	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо.	2	Учебные схватки	
6,7	Учебные схватки на	2	Учебные схватки	

	выполнение изученного удержания.			
8,9	Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки.	2	Учебные схватки	
10,11	Удержание поперёк: с захватом ближней руки и ноги.	2	Учебные схватки	
12,13	Уходы от удержания поперёк: сбрасывая через голову руками.	2	Учебные схватки	
14	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Учебные схватки	
15	Игры-задания.	1	Игра-задание	
16	Удержание верхом: с обвивом ног снаружи.	1	Учебные схватки	
17,18	Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону – накладывая ногу на бедро и захватом руки.	2	Учебные схватки	
19,20	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	2	Учебные схватки	
21,22	Выведение из равновесия партнёра, стоящего на коленях рывком.	2	Учебные схватки	
23,24	Выведение из равновесия партнёра, стоящего на коленях скручиванием.	2	Учебные схватки	
26,26	Выведение из равновесия партнёра, в приседе толчком.	2	Учебные схватки	
27,28	Выведение из равновесия партнёра, стоящего на одном колене	2	Учебные схватки	
29,30	Выведение из равновесия партнёра, стоящего на одном колене толчком.	2	Учебные схватки	
31,32	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	3	Учебные схватки	
33	Соревнования по самбо	2	Соревнование	
34	Итоговое занятие. Что вы знаете о самбо	1	Практическая работа	
Итого		34 ч.		