

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Паспартинская средняя общеобразовательная школа им. А.Г. Калкина»

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения классных руководителей  Калкина Е.С. Протокол № 1 от «27» августа 2026 г	Согласовано Заместитель директора по воспитательной работе  Калкина Е.С. «27»августа 2026 г	Утверждено Директор школы  Байжигитов А.В. Приказ №105 от «28» августа 2026 г 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Самбо»
для 2 класса
на 2026-2027 учебный год

Составитель:
Учитель физической культуры
Кокпоев Н.П.

с.Паспарта, 2026г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Самбо» сформирована в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228).
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК- 295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672.
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20.
- СанПиН 1.2.3685-21.
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Паспартинская СОШ им.А.Г.Калкина».
- Устава Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
- Правил внутреннего распорядка Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
- Учебного плана основного общего образования в МКОУ «Паспартинская СОШ им.А.Г.Калкина».
- Плана внеурочной деятельности МКОУ «Паспартинская СОШ им.А.Г.Калкина» на 2025-2026 учебный год.
- Календарного плана воспитательной работы Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Паспартинская СОШ». Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Самбо» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и в соответствии с рекомендациями по формированию учебных планов образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2025-2026 учебный год и формированию планов внеурочной деятельности образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2025-2026 учебный (письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18.07.2022 г. № 47-01-13-12008/22 «О формировании учебных планов и планов внеурочной деятельности для .общеобразовательных организаций на 2025-2026 учебный год»). Цель

программы - формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо» проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе. Рабочая программа рассчитана на 136 часов на четыре года обучения по 1 часу в неделю: во 2 классе — 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В настоящее время обновление содержания внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и

4 популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта

«Самбо» (самозащита без оружия). Вид спорта «Самбо» - это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности. Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.). Самбо - «самооборона без оружия» - это вид спортивного единоборства,

которое представляет собой систему самообороны. В отличие от других видов самообороны, арсенал приемов самбо включает только самые доступные и эффективные из них, которые реально применить на практике в критической ситуации. Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и др.), а также дзюдо и каноэ. Занятия видом спорта самбо в школе помогут развить у детей потребность в физических движениях, в здоровой гигиене тела и духа; научить их не болеть; выработать правильную осанку, основу физического здоровья; развить потребность трудиться, потребность в доброте и силе, дисциплине и ответственности; приобрести правильные привычки здорового образа жизни, которые позволят ему быть в прекрасной физической форме; позволят испытать радость победы над собой, над соперником. Все это помогает ребенку освободиться от страха, робости, неуверенности, застенчивости и других комплексов, полнее раскрыться в этой жизни. Самбо – это маленькая модель жизни, и от того, что добьется ребенок в школе на занятиях самбо, зависит, чего он добьется во взрослой жизни. Самбо может помочь каждому ребенку изучить себя, понять себя, свои сильные и слабые стороны, помочь реализовать себя, помочь обрести моральный и физический стержень, научить ребенка ставить цель и добиваться ее – это все через борьбу самбо. Внеурочная деятельность обучающихся при прохождении курса «Самбо» предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебных занятиях беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, соревнования, социально- моделирующие игры, квесты, фестивали, создание проектов. Данная программа дает возможность всем обучающимся без какой-либо предварительной подготовки, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и самостраховки, базовым приемам борьбы самбо.

Теоретические материалы, задания кейсового и практико - ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «САМБО»

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности спортивнооздоровительной направленности «Самбо». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, созданию положительного отношения к виду спорта «Самбо», умения использовать ценности здоровьесбережения и умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта

«Самбо» для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья, способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Самбо». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта

«Самбо», осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни. Предметные результаты отражают: - воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; - формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности; - овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни; - формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни; - способность самостоятельно организовывать и проводить занятия с

общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»; - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности отражают овладение универсальными познавательными действиями. В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п.п.	Наименование раздела	Количество часов
1	Раздел 1. Азбука юного самбиста.	2
2	Раздел 2. Полезная и здоровая еда.	2
3	Раздел 3. Ты и другие люди.	2
4	Раздел 4. Движение —это жизнь.	23
5	Раздел 5. Не только школа. Школы бывают разные.	5
Итого		34

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п.п.	Наименование раздела, темы.	Количество часов	Дата проведения
1.	Раздел 1. Азбука юного самбиста.(2ч) Здоровый образ жизни. Что такое режим дня?	1	04.09
2.	Правила личной гигиены.	1	11.09
3.	Раздел 2. Полезная и здоровая еда.(2ч) Как еда путешествует по нашему организму	1	18.09
4.	«Стройматериалы» для организма.	1	25.09
5.	Раздел 3. Ты и другие люди.(2ч) Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	1	02.10
6.	Ещё раз про здоровый образ жизни.	1	09.10
7.	Раздел 4. Движение —это жизнь.(23ч) Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем.	1	16.10
8.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем.	1	23.10
9	Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1	06.11
10	Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1	13.11

11	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов.	1	20.11
12	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	1	27.11
13	Кувырок вперед с самостраховкой	1	04.12
14	Кувырок вперед с самостраховкой	1	11.12
15	Кувырок назад с самостраховкой	1	18.12
16	Самостраховка при падении вперед на руки	1	25.12
17	Самостраховка при падении вперед на руки	1	15.01
18	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Петушиный бой».	1	22.01
19	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Поймай лягушку».	1	29.01
20	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Фехтование».	1	05.02
21	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Выталкивание в приседе».	1	12.02
22	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Выталкивание спиной».	1	19.02
23	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Подвижный ринг»	1	26.02

24	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Перетягивание каната».	1	05.03
25	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания.	1	12.03
26	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в теснения.	1	19.03
27	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в дебюты.	1	26.03
28	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в блокирующие захваты.	1	09.04
29	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в атакующие захваты.	1	16.04
30	Раздел 5. Не только школа. Школы бывают разные. (5ч) Самбо – наука об обороне, а не нападении.	1	23.04
31	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я - Личность!»	1	30.04
32	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я - Личность!»	1	07.05

33	Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».	1	14.05
34	Итоговое занятие.	1	21.05

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений

- 1 Ковер для самбо
- 2 Набор поясов Самбо (красного и синего цвета)
- 3 Щит баскетбольный игровой (комплект)
- 4 Ворота, трансформируемые для гандбола и минифутбола(комплект)
- 5 Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)
- 6 Табло игровое (электронное)
- 7 Мяч баскетбольный №7 массовый
- 8 Мяч баскетбольный №7 для соревнований
- 9 Мяч баскетбольный №5 массовый
- 10 Мяч футбольный №4 массовый
- 11 Мяч футбольный №5 массовый
- 12 Мяч футбольный №5 для соревнований
- 13 Мяч волейбольный

14 Мяч гандбольный № 2

15 Мяч гандбольный № 3

16 Сетка волейбольная

17 Насос для накачивания мячей с иглой

- 18 Жилетки игровые
- 19 Сетка для хранения мячей
- 20 Конус игровой
- 21 Стенка гимнастическая
- 22 Скамейка гимнастическая
- 23 Комплект матов гимнастических
- 24 Модуль гимнастический многофункциональный
- 25 Мостик гимнастический подкидной
- 26 Бревно гимнастическое напольное
- 27 Кронштейн навесной для канатов
- 28 Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
- 29 Перекладина гимнастическая пристенная
- 30 Коврик гимнастический
- 31 Палка гимнастическая
- 32 Обруч гимнастический
- 33 Скакалка гимнастическая
- 34 Перекладина навесная универсальная
- 35 Брусья навесные

36 Снаряд «Доска наклонная»

37 Горка атлетическая

38 Комплект гантелей обрезиненных

39 Эспандер универсальный

40 Лестница координационная (12 ступеней)

41 Комплект медболов

42 Скамейка для степ-теста - пьедестал

- 43 Весы напольные
- 44 Сантиметр мерный
- 45 Аппаратура для музыкального сопровождения
- 46 Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)
- 47 Аптечка медицинская
- 48 Сетка заградительная
- 49 Скамейки гимнастические

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement> / свободный.
2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/> свободный.
5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic_textbook/tou-25_blok.pdf
6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцоомфв.рф/projects/page36/page121/>
7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209> 8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцоомфв.рф/projects/page36/page121/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 313488754026556811493600947686015338853493905976

Владелец Байжигитов Айдар Владимирович

Действителен с 14.04.2026 по 14.04.2027