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

Рассмотрено	Согласовано	Утверждено
на заседании школьного методического объединения классных руководителей _____Калкина Е.С. Протокол № 1 от «27» августа 2026 г	Заместитель директора по воспитательной работе _____Калкина Е.С. «27»августа 2026 г	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 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 геройских 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 5 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 чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан. 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/olympictextbook/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://фцомофв.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://фцомофв.рф/projects/page36/page121/