

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края**  
**Управление образования администрации муниципального образования**  
**город Армавир**  
**МБОУ - СОШ № 14**

РАССМОТРЕНО  
руководитель ШМО учителей  
начальных классов  
\_\_\_\_\_ Чернышова Т.В.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УМР  
\_\_\_\_\_ Калмыкова В.П.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор  
\_\_\_\_\_ Силин А.С.  
Приказ № 495/2.4.3  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**учебного предмета «САМБО»**  
**для обучающихся 3 – 4 классов**

**г. Армавир 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «САМБО»

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «самбо» разработана с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта основного 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 2023-2024 учебный год и формированию планов внеурочной деятельности образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 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 2023-2024 учебный год»).

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма. При реализации курса внеурочной деятельности «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

#### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «САМБО»**

Цель: обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачи:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры

- безопасного поведения средствами самбо;
- формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;
  - формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
  - обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;
  - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
  - воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;
  - развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;
  - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;
  - популяризация самбо, как вид спорта и системы Самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, в частности самбо.

## **МЕСТО И РОЛЬ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «САМБО» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Курс внеурочной деятельности «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Специфика курса по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование». Интеграция курса по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Программа учебного курса внеурочной деятельности рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа (ежегодно): 3 класс – 34 часа, 4 класс- 34 часа

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «САМБО»

## **Тема 1. Теоретическая подготовка самбиста. (2 часа)**

Техника безопасности на уроках самбо. История самбо. Символика РФ. Оказание доврачебной помощи.

## **Тема 2. Секрет здоровья самбиста. (2 часа)**

Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание. Травмы и их причины, профилактика. Психоэмоциональная устойчивость.

## **Тема 3. Основы физического воспитания самбиста. (3 часа)**

Общеразвивающие упражнения. Акробатика. Строевые упражнения. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой. Техника борьбы самбо. Основные дистанции и захваты в самбо. Морально-волевые качества и их воспитание. Врачебный контроль. Самоконтроль (вес, пульс, температура тела). Построение разминки в борьбе лежа. Выдержка борца. Виды тактики в борьбе.

## **Тема 4. Основы техники и тактики самбо. (22 часа)**

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Специально-подготовительные упражнения самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Техничко-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: 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. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка)

## Тема 5. Люблю спорт и развиваюсь по средствам игры. (5 часов)

«Армреслинг» лежа на ковре, «Петушиные бои», «Перетяни», «Перетолкай», «Самбобол», «Кто дальше прыгнет», «Перетягивание каната», «Тигры и газели», «Третий лишний», «Игры с касаниями», «Игры с атакующими захватами», «Оторви от пола», «Всадники», «Выведение из равновесия», «Падающая палка», «Снайпер», «Вратарь».

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение курса внеурочной деятельности «САМБО» в 3-4 классах направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания.

#### Личностные результаты

К важнейшим личностным результатам изучения курса внеурочной деятельности «САМБО» в основной общеобразовательной школе в соответствии с требованиями ФГОС ООО (2021) относятся следующие убеждения и качества:

**в сфере гражданского воспитания:** готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми школьникам предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы; готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками реализации программы на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

**в сфере патриотического воспитания:** осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию 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, с которыми школьники будут знакомиться в ходе профориентационных экскурсий на предприятиях своего региона;

**в сфере духовно-нравственного воспитания:** ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; осознание важности свободы и необходимости брать на себя ответственность в ситуации подготовки к выбору будущей профессии;

**в сфере эстетического воспитания:** осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения для представителей многих профессий; стремление к самовыражению в разных видах искусства, в том числе прикладного; стремление создавать вокруг себя эстетически привлекательную среду вне зависимости от той сферы профессиональной

деятельности, которой школьник планирует заниматься в будущем;

**в сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:** осознание необходимости соблюдения правил безопасности в любой профессии, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, вызванным необходимостью профессионального самоопределения, осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели, связанные с будущей профессиональной жизнью; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием для экономии внутренних ресурсов; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такового же права другого человека;

**в сфере трудового воспитания:** установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной 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, в том числе на основе знаний, полученных в ходе изучения программы проекта; 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 образовательной траектории и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

**в сфере экологического воспитания:** повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения, в том числе в процессе ознакомления с профессиями сферы «человек-природа»; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе осознание потенциального ущерба природе, который сопровождает ту или иную профессиональную деятельность; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

**в сфере понимания ценности научного познания:** ориентация в деятельности, связанной с освоением программы на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира, средством самосовершенствования человека, в том числе в профессиональной сфере; овладение основными навыками исследовательской деятельности в процессе изучения мира профессий, установка на осмысление собственного опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения цели индивидуального и коллективного благополучия;

**в сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной**

**среды:** освоение 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 профессиональному признаку; способность действовать в условиях неопределённости, 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, проходить профессиональные пробы в разных сферах деятельности; навык выявления и связывания образов, способность осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие, в том числе профессиональное; умение оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий; способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации.

### **Метапредметные результаты**

При изучении курса внеурочной деятельности «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

### **Предметные результаты.**

При изучении курса внеурочной деятельности «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а

также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;

умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;

умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;

знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;

знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;

выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо; знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (3 класс)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Тема 1. Теоретическая подготовка самбиста</b>					
1.1	Техника безопасности на уроках самбо. История самбо. Символика РФ.	1			
1.2	Оказание доврачебной помощи.	1			
Итого по разделу		2			
<b>Тема 2. Секрет здоровья самбиста</b>					
2.1	Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание.	1			
2.2	Травмы и их причины, профилактика. Психоэмоциональная устойчивость.	1			
Итого по разделу		2			
<b>Тема 3. Основы физического воспитания самбиста</b>					
3.1	Общеразвивающие упражнения.	1			
3.2	Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой.	1			
3.3	Техника борьбы самбо.	1			
Итого по разделу		3			
<b>Тема 4. Основы техники и тактики самбо</b>					
4.1	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	11			
4.2	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	11			

Итого по разделу		22			
<b>Тема 5. Люблю спорт и развиваюсь по средствам игры</b>					
5.1	«Армреслинг» лежа на ковре, «Петушиные бои», «Перетяни», «Перетолкай», «Самбобол», «Кто дальше прыгнет», «Перетягивание каната», «Тигры и газели», «Третий лишний», «Игры с касаниями»,	3			
5.2	«Игры с атакующими захватами», «Оторви от пола», «Всадники», «Выведение из равновесия», «Падающая палка», «Снайпер», «Вратарь».	2			
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (4 класс)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Тема 1. Теоретическая подготовка самбиста</b>					
1.1	Техника безопасности на уроках самбо. История самбо. Символика РФ.	1			
1.2	Оказание доврачебной помощи.	1			
Итого по разделу		2			
<b>Тема 2. Секрет здоровья самбиста</b>					
2.1	Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание.	1			
2.2	Травмы и их причины, профилактика. Психоэмоциональная устойчивость.	1			
Итого по разделу		2			
<b>Тема 3. Основы физического воспитания самбиста</b>					
3.1	Общеразвивающие упражнения.	1			
3.2	Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой.	1			
3.3	Техника борьбы самбо.	1			
Итого по разделу		3			
<b>Тема 4. Основы техники и тактики самбо</b>					
4.1	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	11			
4.2	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	11			

Итого по разделу		22			
<b>Тема 5. Люблю спорт и развиваюсь по средствам игры</b>					
5.1	«Армреслинг» лежа на ковре, «Петушиные бои», «Перетяни», «Перетолкай», «Самбобол», «Кто дальше прыгнет», «Перетягивание каната», «Тигры и газели», «Третий лишний», «Игры с касаниями»,	3			
5.2	«Игры с атакующими захватами», «Оторви от пола», «Всадники», «Выведение из равновесия», «Падающая палка», «Снайпер», «Вратарь».	2			
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках самбо. История самбо. Символика РФ. Оказание доврачебной помощи.	1			
2	Оказание доврачебной помощи.	1			
3	Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание.	1			
4	Травмы и их причины, профилактика. Психоэмоциональная устойчивость.	1			
5	Общеразвивающие упражнения.	1			
6	Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой.	1			
7	Техника борьбы самбо.	1			
8	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо..	1			
9	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста	1			
10	Специально-подготовительные упражнения самбо.	1			
11	Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов	1			
12	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при	1			

	падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо.				
13	Способы страховки падений преподавателем, партнёром.	1			
14	Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.	1			
15	Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.	1			
16	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1			
17	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1			
18	Технические действия самбо в положении стоя.	1			
19	Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1			
20	Технические действия самбо в положении лёжа	1			
21	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног.	1			
22	Варианты защит от удержаний.	1			
23	Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук	1			

	сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.				
24	Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1			
25	Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1			
26	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			
27	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			
28	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка)	1			
29	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка)	1			
30	«Армреслинг» лежа на ковре, «Петушиные бои», «Перетяни», «Перетолкай», «Перетягивание каната», «Тигры и газели», «Третий лишний», «Игры с касаниями»,	1			
31	«Самбобол», «Кто дальше прыгнет»	1			

32	«Перетягивание каната», «Тигры и газели», «Третий лишний», «Игры с касаниями»,	1			
33	«Игры с атакующими захватами», «Оторвиот пола»,	1			
34	«Выведение из равновесия», «Падающая палка», «Снайпер», «Вратарь».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на уроках самбо. История самбо. Символика РФ. Оказание доврачебной помощи.	1			
2	Оказание доврачебной помощи.	1			
3	Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание.	1			
4	Травмы и их причины, профилактика. Психоэмоциональная устойчивость.	1			
5	Общеразвивающие упражнения.	1			
6	Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой.	1			
7	Техника борьбы самбо.	1			
8	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо..	1			

9	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста	1			
10	Специально-подготовительные упражнения самбо.	1			
11	Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов	1			
12	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо.	1			
13	Способы страховки падений преподавателем, партнёром.	1			
14	Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.	1			
15	Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.	1			
16	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1			
17	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1			
18	Технические действия самбо в положении стоя.	1			
19	Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и	1			

	рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.				
20	Технические действия самбо в положении лёжа	1			
21	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног.	1			
22	Варианты защит от удержаний.	1			
23	Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1			
24	Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1			
25	Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1			
26	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			
27	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			
28	Основные способы тактической подготовки (сковывание,	1			

	маневрирование, маскировка)				
29	Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка)	1			
30	«Армреслинг» лежа на ковре, «Петушиные бои», «Перетяни», «Перетолкай», «Перетягивание каната», «Тигры и газели», «Третий лишний», «Игры с касаниями»,	1			
31	«Самбобол», «Кто дальше прыгнет»	1			
32	«Перетягивание каната», «Тигры и газели», «Третий лишний», «Игры с касаниями»,	1			
33	«Игры с атакующими захватами», «Оторвиот пола»,	1			
34	«Выведение из равновесия», «Падающая палка», «Снайпер», «Вратарь».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 80 с.
2. Гаткин, Е. Я. Букварь самбиста / Е. Я. Гаткин. – М.: Лист, 1997. – 176 с.: ил.
3. Гаткин, Е. Я. Самбо для начинающих / Е. Я. Гаткин. – М.: Астрель : АСТ, 2007. – 224 с.: ил. – (Спорт).
4. Гулевич, Д. И. Борьба самбо: метод. пособие / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Воениздат, 1973. – 176 с.: ил.
5. Коротков И.И. Подвижные игры детей. [Текст] - М.: Знание, 1993. – 930 с.
6. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания. Учебно-методическое пособие /СПб.:ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. – 83с.
7. Маляренко А.Т., Ткаченко А.Н. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных самбистов (9-11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей //Физическое воспитание студентов. - 2007. - № 4. - С. 23-28.
8. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 3. -С.11.
9. Новик, С. Ю. Борьба самбо: учеб. пособие для студентов неспортивных специальностей, специализирующихся по борьбе самбо / С. Ю. Новик; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т информатики и радиоэлектроники. – Минск: БГУИР, 2000. – 96 с.: ил.– Библиогр.: с. 95.
10. Рудман, Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов / Д. Рудман. – М.: Дет. лит., 2007. – 173 с.: ил.
11. Самбо: справочник / Е. М. Чумаков [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Совет. спорт, 2006. – 208 с.
12. Самбо: правила соревнований / Всерос. федерация самбо; авт.-сост.: С. В. Елисеев [и др.]. – М.: Совет. спорт, 2006. – 128 с.
13. Сто уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е. М. Чумакова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.: ил.
14. Харлампиев, А. А. Система самбо / А. А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.: ил. – Библиогр.: с. 515.
15. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков; под ред. С. Е. Табакова. – М.: ФАИРПРЕСС, 2000. – 400 с.: ил. – (Боевые искусства).
16. Эйгминас, П. А. Самбо: первые шаги / П. А. Эйгминас. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.: ил.
17. Пономарев, В. В. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов / В. В. Пономарев, В. Ф. Костычаков // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 7

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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-let-minsportu/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](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://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>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389030

Владелец Силин Алексей Сергеевич

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025