

Краснодарский край, Отрадненский район, станица Надежная,  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 13

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 31 августа 2023 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_ Ж.С. Макарычан

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По модулю «Самбо» в рамках 3-го часа физической культуры

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 1-4 классы

Срок реализации программы: учебный год 2023-2024 учебный год

Количество часов: по учебному плану всего 34 часа , в год ; в неделю 1 час.

Составитель: Маглатов Андрей Николаевич  
учитель физической культуры

Надежная 2023 год

**Под общей редакцией:**

**Вадбольской Л.Л.** – заведующая кафедрой физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности ГБОУ ДПО ИРО Краснодарского края

**Авторы-составители:**

**Головко Елена Николаевна** - заслуженный учитель Кубани, кандидат педагогических наук, член рабочей группы координационного совета НАУФК по программно-методическому обеспечению и внедрению инновационных технологий, учитель физической культуры высшей квалификационной категории МАОУ СОШ № 11 имени Шевченко г. Тимашевск

**Карл Любовь Ивановна** - тьютер по физической культуре в рамках реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу», учитель высшей квалификационной категории МБОУ СОШ № 16 имени И.П. Фёдорова Гулькевичский район

**Рецензенты:**

**Вольнова Н.Я.** – заслуженный учитель Кубани, Мастер спорта СССР, директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимпиец» имени Героя Советского Союза И.В. Колованова» муниципального образования Каневской район

**Горшков А.Н.**– Мастер спорта международного класса по самбо, призер Кубка мира и Чемпионата Азии, инструктор по спорту выполняющий Всероссийский проект «Самбо в школу» муниципального автономного учреждения спортивной школы муниципального образования Тимашевский район, координатор проекта «Самбо в школу» в Тимашевском районе

**Ломакина Е.В.** - Мастер спорта России по самбо, действующая Чемпионка России по самбо, призер Кубка мира, руководитель инновационного проекта в Ассоциации «Студенческая спортивная лига самбо»

**Осик В.И.** - кандидат медицинских наук, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, доцент кафедры физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности ГБОУ ДПО ИРО Краснодарского края .

## **Пояснительная записка**

Программа модуля «Самбо» в рамках 3-го часа физической культуры 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 2023-2024 учебный год и формированию планов модуля 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 18.07.2023 г. № 47-01-13-12008/22 «О формировании учебных планов и планов внеурочной деятельности для общеобразовательных организаций на 2023-2024 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: в 1 классе — 34 часа, во 2 классе — 34 часа, в 3 классе— 34 часа, в 4 классе— 34 часа.

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 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 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.

При прохождении модуля «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 само страховки, 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.

### ***Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения***

Основная задача с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя в рамках внеурочной деятельности состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на внеурочных занятиях данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание(преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения оздоровительной направленности (скандинавская ходьба).

## **1. Результаты освоения модуля «Самбо» в рамках 3-го часа физической культуры**

В результате изучения модуля у обучающихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

### ***Личностные результаты***

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения модуля спортивно- оздоровительной 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 само страховки вида спорта «Самбо» для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в сохранении здоровья, способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

### **Гражданско - патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по виду спорта «Самбо» на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.



- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Духовно – нравственное воспитание:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам;

- знание и выполнение правил поведения в процессе занятий физическими упражнениями, вовремя физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий, подвижных и спортивных игр и соревнований;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- стремление избегать плохих поступков, не капризничать, не быть упрямым, умение признаться в плохом поступке и проанализировать его

#### **Эстетическое воспитание:**

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;

- стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- формирование чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с различными видами спорта

#### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;

- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий как важных жизнеобеспечивающих умений;

- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

- формирование знаний по истории российского и мирового спорта, уважения к спортсменам;

- владение базовыми навыками сохранения собственного здоровья, использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и во внеурочное время;

- формирование начальных представлений о культуре здорового образа жизни

### **Трудовое воспитание:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную форму, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных заданий;

- формирование первоначальных навыков коллективной работы в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

□ ознакомление с многообразием профессий индустрии спорта

### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;

- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- понимание взаимосвязи здоровья человека и экологической культуры;

- формирование экологически грамотного поведения в природе во время туристических походов, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на открытых спортивных площадках;

- умение вести экологически грамотный образ жизни на спортивных площадках (выбрасывать мусор в специально отведенные места, экономно использовать воду, электроэнергию, оберегать и сохранять высаженные растения)

### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы модуля 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.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы в рамках внеурочной деятельности отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

**1) Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически

сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному

- воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий, страховки и само страховки при выполнении упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта «Самбо»;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на занятиях внеурочной деятельности и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### ***Предметные результаты***

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения модуля «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 само страховки 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.

## **2. Содержание модуля «Самбо» в рамках 3-го часа физической культуры с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста**

Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежде на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.

### **Раздел 2. Полезная и здоровая еда**

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.

### **Раздел 3. Ты и другие люди**

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

### **Раздел 4. Движение — это жизнь**

Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем

Упражнения на формирование «мышечного корсета» и  
увеличения подвижности суставов.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

### **Специально-подготовительные упражнения самбо.**

Стойка на лопатках

Вставание на гимнастический мост  
Вставание на борцовский мост

Кувырок вперед в группировке

Кувырок назад в группировке

Кувырок вперед через плечо с самостраховкой

Кувырок вперед с самостраховкой

Кувырок назад с самостраховкой

Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях

Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках

Перекат на спину с самостраховкой

Самостраховка при падении вперед на руки

Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях

Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках

Падение с самостраховкой на бок через руку партнера

«Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера

**Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств:** «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.

**Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:** Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты

**Раздел 5. Не только школа**

Школы бывают разные. Сила ума.

Самбо – наука об обороне, а не нападении.

Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!»

Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».

Проектная работа «Самбо родного края»

Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.

Упражнения оздоровительной направленности, специально подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводящие упражнения техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры-задания и подвижные игры.

**1 – 4 класс**

<b>Форма организации</b>	<b>Содержание курса</b>	<b>Вид деятельности</b>
<b>Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 8 часов</b>		
Беседа, игровые занятия, арт-технологии.	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежде на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов
<b>Раздел 2. Полезная и здоровая еда – 8 часов</b>		
Беседа, игровые занятия	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.	Кейс Проект Создание тематических буклетов
<b>Раздел 3. Ты и другие люди – 8 часов</b>		
Беседа, игровые занятия лабораторно-исследовательские мероприятия, решение	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	Кейс Проект Создание тематических буклетов
ситуативных задач, оценка результатов подготовки.		
<b>Раздел 4. Движение —это жизнь - 88 часов</b>		

<p>Практические занятия, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.</p>	<p>Упражнения на развитие дыхательной сердечно-сосудистой систем  Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.  Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; предметами  <b>Специально-подготовительные упражнения самбо.</b> <i>Стойка на лопатках</i>  <i>Вставание на гимнастический мост</i>  <i>Вставание на борцовский мост</i>  <i>Кувырок вперед в группировке</i>  <i>Кувырок назад в группировке</i>  <i>Кувырок вперед через плечо с самостраховкой</i>  <i>Кувырок вперед с самостраховкой</i>  <i>Кувырок назад с самостраховкой</i>  <i>Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях</i>  <i>Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках</i>  <i>Перекат на спину с самостраховкой</i>  <i>Самостраховка при падении вперед на руки</i>  <i>Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях</i>  <i>Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках</i></p>	<p>Практические занятия Дневник самонаблюдения</p>
---	--	--

	<p><i>Падение с самостраховкой на бок чере: руку партнера</i></p>	
--	---	--



	<p><i>«Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера</i></p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»</p> <p><i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:</i></p> <p><i>Игры в касания,</i></p> <p><i>Игры в теснения,</i></p> <p><i>Игры в дебюты,</i></p> <p><i>Игры в блокирующие захваты,</i></p> <p><i>Игры в атакующие захваты</i></p>	
--	---	--

<b>Раздел 5. Не только школа - 24 часа</b>		
<p>Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки</p>	<p>Школы бывают разные. Сила ума. Самбо – наука об обороне, а не нападении.  Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!»  Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».  Проектная работа «Самбо родного края»  Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.</p>	<p>Практические занятия Квест  Проект Создание презентаций</p>
<b>Итого 1-4 класс</b>		<b>136 часов</b>

### 3. Тематическое планирование

#### 1 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 2 часа</b>			
1	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены.	2	
<b>Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа</b>			
2	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма.	2	
<b>Раздел 3. Ты и другие люди- 2 часа</b>			
3	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни.	2	
<b>Раздел 4. Движение —это жизнь – 22 часа</b>			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами		3
	Стойка на лопатках		2
	Вставание на гимнастический мост		2
	Вставание на борцовский мост		2
	Кувырок вперед в группировке		2
	Кувырок назад в группировке		2
	Перекат на спину с самостраховкой		2
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой		2
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»		4

	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		<b>1</b>
<b>Раздел 5. Не только школа – 6 часов</b>			
<b>5</b>	Школы бывают разные. Самбо – наука об обороне, а не нападении.	<b>1</b>	<b>5</b>
	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».		
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Всего</b>		<b>34</b>

## 2 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста- 2 часа</b>			
<b>1</b>	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? 2 Правила личной гигиены.		
<b>Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа</b>			
<b>2</b>	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма.	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Ты и другие люди - 2 часа</b>			
<b>3 Мы</b>	теперь не просто дети, мы теперь ученики. 2 Ещё раз про здоровый образ жизни.		
<b>Раздел 2. Движение —это жизнь – 22 часа</b>			

4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами		3
	Кувырок вперед с самостраховкой		5
	Кувырок назад с самостраховкой		4
	Самостраховка при падении вперед на руки		3
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Петушинный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»		5
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		2
<b>Раздел 5. Не только школа – 6 часов</b>			
5	Школы бывают разные. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».	1	5
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Всего</b>		<b>34</b>

### 3 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика

<b>Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 2 часа</b>			
<b>1</b>	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа</b>			
<b>2</b>	Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Ты и другие люди- 2 часа</b>			
<b>3</b>	Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Движение —это жизнь – 22 часа</b>			
<b>4</b>	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами		<b>3</b>
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой		<b>3</b>
	Кувырок назад с самостраховкой		<b>3</b>
	Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях		<b>3</b>
	Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях		<b>3</b>
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование		<b>4</b>
	тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах)		

	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:</i> <i>Игры в касания,</i> <i>Игры в теснения,</i> <i>Игры в дебюты,</i> <i>Игры в блокирующие захваты,</i> <i>Игры в атакующие захваты</i>		<b>3</b>
<b>Раздел 5. Не только школа- 6 часов</b>			
<b>5</b>	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Проектная работа «Самбо родного края» Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.	<b>1</b>	<b>5</b>
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Всего</b>		<b>34</b>

#### 4 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 2 часа</b>			
<b>1</b>	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа</b>			
<b>2</b>	Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Ты и другие люди- 2 часа</b>			
<b>3</b>	Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	<b>2</b>	

<b>Раздел 4. Движение —это жизнь – 22 часа</b>			
	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами		<b>3</b>
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой		<b>2</b>
	Кувырок назад с самостраховкой		<b>2</b>
	Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках		<b>2</b>
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках		<b>2</b>
	Падение с самостраховкой на бок через руку партнера		<b>2</b>
	«Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера		<b>3</b>
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»		<b>2</b>
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		<b>4</b>
<b>Раздел 5. Не только школа – 6 часов</b>			



<b>5</b>	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Проектная работа «Самбо родного края» Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.	<b>1</b>	<b>5</b>
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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.: ФАИР-ПРЕСС, 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

*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-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.

Табачков, 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://фцомов.рф/projects/page36/page121/>

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей  
\_\_\_\_\_/Волошина

Л.Ф

Протокол № 1

от «30» августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР  
\_\_\_\_\_/ Сероштанова

Л.А

Приказ № 1

от «30» августа 2023 года