Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Колыванская средняя общеобразовательная школа № 3»

Аннотация к рабочей программе учебного курса внеурочной деятельности **«Самбо»** ООП НОО.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности **«Самбо»** ООП НОО разработана в соответствии ФГОС НОО.

Рабочая программа разработана группой учителей начальных классов в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию внеурочной образовательной деятельности учителем в школе по определенному курсу.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения учителей начальной школы и согласована заместителем директора по воспитательной работе МБОУ «КСОШ № 3».

*дата 26.08 2026г.*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
«Колыванская средняя общеобразовательная школа № 3»
**(МБОУ «КСОШ №3»)**
Ул. Чехова, д. 3-а, р.п. Колывань, Новосибирская обл., 633161
Тел./факс 8 (383-52) 53-536
E-mail: s_3_kol@edu54.ru

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
_____
Карпова Н.В.
от «20» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "КСОШ №3"
_____
Мельникова О.В.
Приказ №20 от «21» августа 2026 г.

**Рабочая программа**
**учебного курса по внеурочной деятельности**

# «САМБО»

уровень начального образования
срок освоения 1-4 год (1 - 4 класс)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Стратегические цели системы образования и воспитания призваны обеспечить «создание основы для устойчивого социально-экономического и духовного развития России, утверждение её статуса как великой державы в сфере образования, культуры, искусства, науки, высоких технологий и экономики» (Национальная доктрина развития образования в РФ до 2025г.).

За последнее время принято много новых государственных документов, активно влияющих на процессы воспитания и социализации детей и молодежи: Конституция Российской Федерации 2020 года, Федеральные государственные образовательные стандарты начального и основного общего образования (2021г.), Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан РФ» и другие.

Содержание государственных документов, направленных на совершенствование системы образования сегодня задаёт вектор развития воспитательной работы среди детей и молодёжи Российской Федерации и приоритетными задачами в сфере воспитания детей определяет:

- «…развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины» (Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года);

- «…воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций» (Федеральный закон № 304 от 31.07.2020г. «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся).

Программа учебного предмета спортивно-оздоровительной направленности «самбо» разработана с учётом 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 2024-2025 учебный год и формированию планов урочного предмета образовательными организациями,

**Цель программы** - формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»; воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

Рабочая программа рассчитана на 135 часов на четыре года обучения по 1 часу в неделю: в 1 классе — 33 часа, во 2 классе — 34 часа, в 3 классе— 34 часа, в 4 классе— 34 часа.

В настоящее время обновление содержания урочного предмета 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.).

Учебный предмет «самбо» обучающихся 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.

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.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в то числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**Работа с обучающимися в рамках учебного предмета с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.**

Основная работа с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках «самбо» полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

• общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

• дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

• оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

• спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, скандинавская ходьба. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

## 1. Результаты освоения учебного предмета

## «Самбо»

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

**1. Патриотического воспитания:**

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края;
- знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру;

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

**2. Гражданского воспитания:**

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней);
- активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

**3. Духовно-нравственного воспитания:**

- ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к «самбо», как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
- пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы;

- повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

**4. Эстетического воспитания:**

- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;
- осознание важности «самбо» и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

**5. Ценности научного познания:**

- ориентация в деятельности 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 средствомпознания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области «самбо», физической культуры и спорта; - использование доступного объема специальной терминологии.

**6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

**7.Трудового воспитания:**

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;
- 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 трудовойдеятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

**8. Экологического воспитания:**

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Самбо», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы «самбо», физической культуры и спорта.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «самбо», должны отражать:

**1.Овладение универсальными познавательными действиями.**

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов(явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения,
критерии проводимого анализа;

- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

*Базовые исследовательские действия:*

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;
- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;
- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

*Работа с информацией:*

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

**2.Овладение универсальными коммуникативными действиями.**

Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и
сходство позиций;

- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;
- публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

*Совместная деятельность (сотрудничество):*

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;
- планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);
- определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участникамигруппы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

**1. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.**

*Самоорганизация:*

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;
- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;
- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

*Самоконтроль (рефлексия):*

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

*Эмоциональный интеллект:*

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую; быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения учебного предмета должны отражать:

- понимание роли и значения «самбо» в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных

систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий «самбо» с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий «самбо», форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий «самбо» посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Раздел 1. Теоретическая подготовка самбиста. (2 часа)

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

### Раздел 2. Секрет здоровья самбиста. (2 часа)

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

### Раздел 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.

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

Перевороты. Удержания. Уходы от удержания. Болевые на руки. Болевые на ноги. Броски. Воспитание ловкости, силы, скорости, выносливости борца.

**Техника и тактика вида спорта самбо**

**1-2 классы**

*Упражнения для борьбы лежа:*

- переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь.

-удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку.

Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа).

Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа)

Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро

**3-4 класс**

*Упражнения для борьбы лежа:*

- переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед

-удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.

Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног.

Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.

Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка

**Раздел 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».

## Тематическое планирование для 1 класса

| № | Раздел | Кол-во часов | Дата | Основные виды деятельности |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Теоретическая подготовка самбиста. (2 часа)** | | | | |
| 1. | Техника безопасности на уроках самбо. История самбо. Символика РФ. | 2 | | Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов |
| **Раздел 2. Секрет здоровья самбиста. (2 часа)** | | | | |
| 2. | Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание. Травмы и их причины, профилактика. | 2 | | Кейс Проект Создание тематических буклетов |
| **Раздел 3. Основы физического воспитания самбиста. (3 часа)** | | | | |
| 3. | Общеразвивающие упражнения. Акробатика. Строевые упражнения. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой. Техника борьбы самбо. Основные дистанции и захваты всамбо. Морально-волевые качества и их воспитание. Самоконтроль (вес, пульс, температура тела). Построение разминки в борьбе лежа. Виды тактики в борьбе. | 2 | | Кейс Проект Создание тематических буклетов |
| **Раздел 4. Основы техники и тактики самбо. (22 часа)** | | | | |
| 4. | Перевороты. Удержания. Уходы от удержания. Болевые на руки. Болевые на ноги. Броски. Воспитание ловкости, силы, скорости, выносливости борца. | 22 | | Практические занятия Дневник самонаблюдения |
| **Раздел 5. Люблю спорт и развиваюсь по средствам игры. (5 часов)** | | | | |
| 5. | «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». | 5 | | Практические занятия Соревновательная деятельность |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные, цифровые, образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ, история создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. ОФП-Строевыеупражнения.Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.Акробатические упражнениякувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках. СФП-разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 2. | Беседа о здоровом образе жизни и вредных привычках. ОФП-упражнения с шарами на баланс тела.Упражнения на скорость. СФП-игра «кто кого переталкает», борцовский футбол. Движения в паре при различных стойках и дистанциях. Схватка впартере. Скручивание захватом за руку и шею сверху, учебная схватка. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 3. | Инструктаж по ТБ, ОФП-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Бег-захлест голени,с высоким подниманием бедра,с выбрасываниемпрямых ног вперед,назад,в стороны. СФП-разучивание падения на спину стоек самбиста,дистанций переворота захватом рук с боку,броска рывком за пятку с упором в колено. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. | Инструктаж по ТБ.<br>Теория- физическая культура как часть общейкультуры общества, запрещенные приемы.<br>ОФП-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | СФП-разучивание падения вперед на руки, болевого, рычаг локтя через бедро, выведениеиз равновесия рывком с захватом руки и шеи , освобождение от захватов. | | | | | |
| 5. | Инструктаж по ТБ. Беседа о развитии самбо в мире, гигиена физической культуры и спорта. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.<br>ОФП-разучивания падения на бок из стойки, упражнения с собственным весом тела.<br>СФП-разучивание переворота рычагом, бросок через бедро с захватом пояса, учебные схватки на выполнение заученых приемов. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 6. | Беседа об удовлетворение потребностей организма и энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом ,режим питания и режим тренировок. Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие».<br>ОФП-упражнения с партнером на быстроту, самостраховка при падении на спину.<br>СФП-разучивание удержания поперек, броска задней подножкой с захватом пояса. Учебные схватки, защиты от броска через бедро. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. | Беседа о участии самбистов страны в международных турнирах. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. ОФП- футбол с набивным мячом, закрепление кувырка в перед+скрестив ноги, самостраховка при падении на руки из стойки. СФП-разучивание рычага локтя через предплечье после удержания сбоку, борьба в партере, Разучивание выведения из равновесия рывком с падением, борьба в стойке. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 8. | Беседа о месте самбо в системе физического воспитания, костномышечная система, еестроение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. ОФП-упражнения с преодолением веса тела партнера. Разучивание кувырка назад из приседа, самостраховка при падении на бок с прыжка. СФП-разучивание ухода от удержания с боку садясь, схватки на выполнение ухода садясь. Задняя подножка с захватом руки и | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| | ноги, схватка на выполнение подножки. Защиты от бросков с захватом ноги. Освобождение от захватов. | | | | | |
| 9. | Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь упражнения с резиной, кувырок назад с прямыми ногами, самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП-болевой узел поперек, схватка на выполнение болевого. Передняя подножка с захватом руки и пояса, защиты от задней подножки. Учебная схватка на выполнение подножек. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10. | Беседа о соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.<br>ОФП-упражнения на гибкость, полет-кувырок. Самостраховка при падении на руки, спиной в перед с разворота.<br>СФП-уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой.<br>Борьба в партере. Боковая подсечка с захватом рук снизу.<br>Защитыот передней подножки. Учебные схватки на выполнение подсечек. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 11. | Беседа-скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища.<br>ОФП-упражнения на силу, полет-кувырок через партнера, самостраховка при падении на бок через партнера.<br>СФП-ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги, учебная схватка. Зацеп из нутри,защиты от боковой подсечки,учебные схватки. Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 12. | Беседа об основных элементах физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.<br>ОФП-упражнения на гибкость, различные кувырки назад, самостраховка при броске через голову.<br>СФП-бросок захватом шеи сверху и туловища снизу, переворот с захватом руки и ноги изнутри.<br>Защиты отпереворота рычагом. Борьба в стойке. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. | Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности. Уход за спортивной формой спортсмена.<br>ОФП-построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Упражнения на ловкость и гибкость.<br>СФП-специальные упражнения борца. Уход от удержания сбоку вращением, учебная схватка. Бросок через голову, защиты от зацепов. Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 14. | Беседа о начале и конце схватки. Кровеносная и дыхательные системы организма. Воля к победе.<br>ОФП-разминочные упражнения в ходьбе и беге, преодоление весе партнера, кувырок вперед со скамьи, падение вперед на предплечье.<br>СФП-заваливание зашагиванием,учебная схватка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи с падением.Защиты от броска через голову.Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 15. | Беседа на темуправомерности применения приемов самбо.Психо-эмоциональная устойчивость.<br>ОФП- строевой шаг, походный (обычный) шаг.Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).Упражнения на реакцию и равновесие, самостраховка припадении на спину через партнера. СФП-удержание с боку захватом рук,борьба в партере, выведение из равновесия захватом пройм. Борьба в стойке. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 16. | Беседа о технике борьбы самбо.<br>ОФП-рапорт дежурного.упражнения наскорость,выносливость.<br>СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног.Уход от удержания сбоку через мост,перетаскивая противника через себя,борьба в партере. Бросок сзахватом ног,схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17. | Беседа о защитах, контрприемах, комбинациях.Символька РФ . ОФП-статические упражнения на силу, переворот в сторону(колесо), самостраховка при падении назад с опорой на предплечья.<br>СФП-рычаг локтя захватом руки между ногами, учебнотренеровочная схватка. Задняя подножка с колена,схватка с односторонним сопротивлением.Борьба в стойке. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 18. | Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватахв борьбе самбо.<br>ОФП-прыжковые упражнения в эстафетах, самостраховкапри падении через партнера с разбега в перед на бок. Упражнения на силу.<br>СФП-Уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот, учебная схватка. Боковая подсечка при отступлении противника, учебные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 19. | Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. ОФП-упражнения на гимнастических снарядах.Воспитание скорости. Самостраховка при падении на спину через партнера. СФП-передняя подножка с колена. Уходот удержания поперек путем вывода руки и головыиз-под туловища(нырком). Соревнования на выполнение удержания(пулька). Работа на резине-передняя с колена. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 20. | Беседа о морально-волевых качествах человека и воспитание таковых у себя.<br>ОФП- строевые упражнения,развитие силы, преодоление веса тела партнера.Переворот вперед,самостраховка при падении на спину в прыжке.<br>СФП-удержание со стороны головы,учебная схватка.Передняя подсечка с захватом рук,учебная схватка.Схватка в нижней стойке.Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 21. | Беседа о борцовском чучеле и его устройстве.Оказание первой медицинской помощи.<br>ОФП-упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа.Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки.<br>Упражнения на силу. СФП-рычаг локтя через предплечье из положения нижнего, учебная схватка. Зацеп изнутри заведением,учебные схватки. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 22. | Беседа о строении и функции пищеварительной системы,органы выделения.<br>ОФП-перестроения,рапортдежурного.Упражнения для развития гибкости.Самостраховка при падении вперед через партнера.<br>СФП-удержание верхом с захватом рук,учебные схватки.Бросок через голову с упором голенью в живот,учебные схватки.Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 23. | Беседао причинах травм и их профилактика.<br>ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Прыжковые упражнения.Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера.<br>СФП-обратный узел после удержания поперек,учебные схватки на проведение болевых приемов после удержания. Бросок захватом руки под плечо,учебные схватки на выполнение бросков в падении.Схватка при отступлении.Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 24. | Беседа о врачебном контроле.<br>ОФП-упражнения для развития скорости.Самостраховка при падениина руки через лежащего партнера.<br>СФП-ущемление ахиллового сухожилия с захватом одноименной ноги,учебная схватка.Бросок захватом ног и выносом их в сторону,схватка при наступлении.Вольная схватка с форой. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 25. | Беседа осамоконтроле-вес,пульс,сон,аппетит,температура тела. ОФП-Упражнеие на развитие гибкости.Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги.Самостраховка при падении на спину через шест.СФП-бросок мельница.Переворот косым захватом.Соревнование на проведение болевых приемов(пулька с расхождением).Вольная схватка на выносливость. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 26. | Разминка.<br>ОФП-упражнения на силу с преодолением веса тела партнера. Борцовский футбол. Кувырок между ногами партнера. Самостраховка при падении на бокчерез стоящего на четвереньках партнера.<br>СФП-удержание сбоку без захвата руки под плече, учебная схватка. Подножка с захватом руки и одноименной ноги,учебные схватки. Вольная схватка.<br>Беседа о утомлении и переутомлении. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 27. | Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватахв борьбе самбо.<br>ОФП-игра петушиный бой. Кувырки вперед в двоем. Самостраховка при падении на спину через стоящего на четвереньках партнера.<br>СФП-удержание со стороны головы с захватом рук. Передняя подножка с захватом руки и ноги. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 28. | Беседа о построении разминки в борьбе лежа.<br>ОФП-самостраховка при падении на руки черезпартнера. Упражнения с резиной навыносливость.<br>СФП-специальное упражнение «подсечка у стены».Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Боковая подсечка при скрещивании ног, учебная схватка на выполнение боковых подсечек. Вольная схватка.<br>Беседа о признаках травм и первая помощь. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29. | Беседа о первой доврачебной помощи при травмах. ОФП-упражнения на развитие силы. Игра «перетягивание», «раскручивание».Падение на бок вперед через партнера стоящего на четвереньках. СФП-удержание сверху со стороны ног, учебно-тренеровочные схватки. Передняя подсечка с падением, учебно-тренеровочные схватки. Вольная схватка с применением максимальной силы. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 30. | Беседа о воспитании выдержки борца. ОФП-игра «наступи на ногу».Самостраховка при падениина спину ,сидя на партнере. Упражнения на силу(статика). СФП-уход от удержания со стороны головы, учебная схватка. Схватка в партере на проведение болевых приемов. Зацеп изнутри одноименной ноги ,учебные схватки на выполнение зацепов. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 31. | Инструктаж по ТБ. Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.ОФП-упржнения на скорость с собственным телом.Падение на грудь прыжком назад.СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги.Рычаг локтя с захватом предплечьяпод плечо после удержания сос стороны ног.тУчебные схватки на удержание со стороны ног.Боковой перевор в стойке.Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите. Беседа о тактике борьбы самбо. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 32. | Инструктаж по ТБ. Беседа о методах воспитания смелости.ОФПупражнения на силу с собственным весом тела.Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи,учебная схватка.Защиты от узла ногой.Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо.Защиты от броска через голову.Схватки в непривычной стойке.Специальные имитационные упражнения.Узел ноги с упором ладогью в | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | колено.Защиты от ущемления ахиллова сухожилия.Учебнотренировочные схватки навыполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки. | | | | | |
| 33. | Инструктаж по ТБ. Беседа о этапах выработки тактики борьбы.ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега.СФПрычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВПО ПРОГРАММЕ | | 33 | 0 | 33 | | |

**Тематическое планированиедля 2 класса**

| № | Раздел | Кол-во часов | Дата | Основные виды деятельности |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Теоретическая подготовка самбиста. (2 часа)** | | | | |
| 1. | Техника безопасности на уроках самбо. История самбо. Символика РФ. | 2 | | Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов |
| **Раздел 2. Секрет здоровья самбиста. (2 часа)** | | | | |
| 2. | Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание. Травмы и их причины, профилактика. | 2 | | Кейс Проект Создание тематических буклетов |
| **Раздел 3. Основы физического воспитания самбиста. (3 часа)** | | | | |
| 3. | 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. Самоконтроль (вес, пульс, температура тела). Построение разминки в борьбе лежа. Виды тактики в борьбе. | 3 | | Кейс Проект Создание тематических буклетов |
| **Раздел 4. Основы техники и тактики самбо. (22 часа)** | | | | |
| 4. | Перевороты. Удержания. Уходы от удержания. Болевые на руки. Болевые на ноги. Броски. Воспитаниеловкости, силы, скорости, выносливости борца. | 22 | | Практические занятия Дневник самонаблюдения |
| **Раздел 5. Люблю спорт и развиваюсь по средствам игры. (5 часов)** | | | | |
| 5. | «Армреслинг» лежа на ковре, «Петушиные бои», «Перетяни», «Перетолкай», «Самбобол», «Ктодальше 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». | 5 | | Практические занятия Соревновательная деятельность |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные, цифровые, образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1. | Инструктажпо ТБ, история создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. ОФП-Строевые упражнения.Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.Акробатическиеупражнениякувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках. СФП-разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 2. | Беседа о здоровом образе жизни и вредных привычках. ОФП-упражнения с шарамина баланс тела.Упражнения на скорость. СФП-игра «кто кого переталкает», борцовский футбол. Движения в паре при различных стойках и дистанциях. Схватка в партере. Скручивание захватом за руку и шею сверху, учебная схватка. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 3. | Инструктаж по ТБ, ОФП-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Бег-захлест голени,с высоким подниманием бедра,с выбрасыванием прямых ног вперед,назад,в стороны. СФП-разучивание падения на спину стоек самбиста,дистанций переворотазахватом рук с боку,броска рывком за пятку с упором в колено. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. | Инструктаж по ТБ.<br>Теория- физическая культура как часть общей культуры общества, запрещенные приемы.<br>ОФП-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| | СФП-разучивание падения вперед на руки, болевого, рычаг локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи , освобождение от захватов. | | | | | |
| 5. | Инструктаж по ТБ. Беседа о развитии самбо в мире, гигиена физической культуры и спорта. Суточный режим. Соотношение сна ибодрствования.<br>ОФП-разучивания падения на бок из стойки, упражнения с собственным весом тела.<br>СФП-разучивание переворота рычагом, бросок через бедро с захватом пояса, учебные схватки на выполнение заученых приемов. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 6. | Беседа об удовлетворение потребностей организма и энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом ,режим питания и режим тренировок. Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие».<br>ОФП-упражнения с партнером на быстроту, самостраховка при падении на спину.<br>СФП-разучивание удержания поперек, броска задней подножкой с захватом пояса. Учебные схватки, защиты от броска через бедро. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. | Беседа о участии самбистов страны в международных турнирах. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. ОФП- футбол с набивным мячом, закрепление кувырка в перед+скрестив ноги, самостраховка при падении на руки из стойки. СФП-разучивание рычага локтя через предплечье после удержания сбоку, борьба в партере, Разучивание выведения из равновесия рывком с падением, борьба в стойке. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 8. | Беседа о месте самбо в системе физического воспитания, костномышечная система, еестроение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. ОФП-упражнения с преодолением веса тела партнера. Разучивание кувырка назад из приседа, самостраховка при падении на бок с прыжка. СФП-разучивание ухода от удержания с боку садясь, схватки на выполнение ухода садясь. Задняя подножка с захватом руки и | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| | ноги, схватка на выполнение подножки. Защиты от бросков с захватом ноги. Освобождение от захватов. | | | | | |
| 9. | Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь упражнения с резиной, кувырок назад с прямыми ногами, самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП-болевой узел поперек, схватка на выполнение болевого. Передняя подножка с захватом руки ипояса, защиты от задней подножки. Учебная схватка на выполнение подножек. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10. | Беседа о соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работамышц. Мышцы синергисты и антагонисты.<br>ОФП-упражнения на гибкость, полет-кувырок. Самостраховка при падении на руки, спиной в перед с разворота.<br>СФП-уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой.<br>Борьба в партере. Боковая подсечка с захватом рук снизу.<br>Защиты от передней подножки. Учебные схватки на выполнение подсечек. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 11. | Беседа-скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища.<br>ОФП-упражнения на силу, полет-кувырок через партнера, самостраховка при падении на бок через партнера.<br>СФП-ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги, учебная схватка. Зацеп из нутри,защиты от боковой подсечки,учебные схватки. Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 12. | Беседа об основных элементах физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.<br>ОФП-упражнения на гибкость, различные кувырки назад, самостраховка при броске через голову.<br>СФП-бросок захватом шеи сверху и туловища снизу, переворот с захватом руки и ноги изнутри.<br>Защиты отпереворота рычагом. Борьба в стойке. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. | Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности. Уход за спортивной формой спортсмена.<br>ОФП-построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Упражнения на ловкость и гибкость.<br>СФП-специальные упражнения борца. Уход от удержания сбоку вращением, учебная схватка. Бросок через голову, защиты от зацепов. Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 14. | Беседа о начале и конце схватки. Кровеносная и дыхательные системы организма. Воля к победе.<br>ОФП-разминочные упражнения в ходьбе и беге, преодоление весе партнера, кувырок вперед со скамьи, падение вперед на предплечье.<br>СФП-заваливание зашагиванием,учебная схватка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи с падением.Защиты от броска через голову.Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 15. | Беседа на темуправомерности применения приемов самбо.Психо-эмоциональная устойчивость.<br>ОФП- строевой шаг, походный (обычный) шаг.Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).Упражнения на реакцию и равновесие, самостраховка припадении на спину через партнера. СФП-удержание с боку захватом рук,борьба в партере, выведение из равновесия захватом пройм. Борьба в стойке. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 16. | Беседа о технике борьбы самбо.<br>ОФП-рапорт дежурного.упражнения наскорость,выносливость.<br>СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног.Уход от удержания сбоку через мост,перетаскивая противника через себя,борьба в партере. Бросок сзахватом ног,схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 17. | Беседа о защитах, контрприемах, комбинациях.Символька РФ . ОФП-статические упражнения на силу, переворот в сторону(колесо), самостраховка при падении назад с опорой на предплечья. СФП-рычаг локтя захватом руки между ногами, учебнотренеровочная схватка. Задняя подножка с колена,схватка с односторонним сопротивлением.Борьба в стойке. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 18. | Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватахв борьбе самбо. ОФП-прыжковые упражнения в эстафетах, самостраховка при падении через партнера с разбега в перед на бок. Упражнения на силу. СФП-Уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот, учебная схватка. Боковая подсечка при отступлении противника, учебные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 19. | Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. ОФП-упражнения на гимнастических снарядах.Воспитание скорости. Самостраховка при падении на спину через партнера. СФП-передняя подножка с колена. Уход от удержания поперек путем вывода руки и головыиз-под туловища(нырком). Соревнования на выполнение удержания(пулька). Работа на резине-передняя с колена. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 20. | Беседа о морально-волевых качествах человека ивоспитание таковых у себя. ОФП- строевые упражнения,развитие силы, преодоление веса тела партнера.Переворот вперед,самостраховка при падении на спину в прыжке. СФП-удержание со стороны головы,учебная схватка.Передняя подсечка с захватом рук,учебная схватка.Схватка в нижней стойке.Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 21. | Беседа о борцовском чучеле и его устройстве.Оказание первой медицинской помощи.<br>ОФП-упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа.Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки.<br>Упражнения на силу. СФП-рычаг локтя через предплечье из положения нижнего, учебная схватка. Зацеп изнутри заведением,учебные схватки. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 22. | Беседа о строении и функции пищеварительной системы,органы выделения.<br>ОФП-перестроения,рапорт дежурного.Упражнения для развития гибкости.Самостраховка при падении вперед через партнера.<br>СФП-удержание верхом с захватом рук,учебные схватки.Бросок через голову с упором голенью в живот,учебные схватки.Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 23. | Беседа о причинах травм и их профилактика.<br>ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Прыжковые упражнения.Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера.<br>СФП-обратный узел после удержания поперек,учебные схватки напроведение болевых приемов после удержания. Бросок захватом руки под плечо,учебные схватки на выполнение бросков в падении.Схватка при отступлении.Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 24. | Беседа о врачебном контроле.<br>ОФП-упражнения для развитияскорости.Самостраховка при падении на руки через лежащего партнера.<br>СФП-ущемление ахиллового сухожилия с захватом одноименной ноги,учебная схватка.Бросок захватом ног и выносом их в сторону,схватка при наступлении.Вольная схватка с форой. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 25. | Беседа о самоконтроле-вес,пульс,сон,аппетит,температура тела. ОФП-Упражнеие на развитие гибкости.Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги.Самостраховка при падении на спину через шест.СФП-бросок мельница.Переворот косым захватом.Соревнование на проведение болевых приемов(пулька с расхождением).Вольная схватка на выносливость. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 26. | Разминка.<br>ОФП-упражнения на силу с преодолением веса тела партнера. Борцовский футбол. Кувырок между ногами партнера. Самостраховка при падении на бок через стоящего на четвереньках партнера.<br>СФП-удержание сбоку без захвата руки под плече, учебная схватка. Подножка с захватом руки и одноименной ноги,учебные схватки. Вольная схватка.<br>Беседа о утомлении и переутомлении. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 27. | Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватахв борьбе самбо.<br>ОФП-игра петушиный бой. Кувырки вперед в двоем. Самостраховка при падении на спину через стоящего на четвереньках партнера.<br>СФП-удержание со стороны головыс захватом рук. Передняя подножка с захватом руки и ноги. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 28. | Беседа о построении разминки в борьбе лежа.<br>ОФП-самостраховка при падении на руки черезпартнера. Упражнениясрезиной на выносливость.<br>СФП-специальное упражнение «подсечка у стены».Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Боковая подсечка при скрещивании ног, учебная схватка на выполнение боковых подсечек. Вольная схватка.<br>Беседа о признаках травм и перваяпомощь. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29. | Беседа о первой доврачебной помощи при травмах. ОФП-упражнения на развитие силы. Игра «перетягивание», «раскручивание».Падение на бок вперед через партнера стоящего на четвереньках. СФП-удержание сверху со стороны ног, учебно-тренеровочные схватки. Передняя подсечка с падением, учебно-тренеровочные схватки. Вольная схватка с применением максимальной силы. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 30. | Беседа о воспитании выдержки борца. ОФП-игра «наступи на ногу».Самостраховка при падениина спину ,сидя на партнере. Упражнения на силу(статика). СФП-уход от удержания со стороны головы, учебная схватка. Схватка в партере на проведение болевых приемов. Зацеп изнутри одноименной ноги ,учебные схватки на выполнение зацепов. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 31. | Инструктаж по ТБ. Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.ОФП-упржнения на скорость с собственным телом.Падение на грудь прыжком назад.СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги.Рычаг локтя с захватом предплечьяпод плечо после удержания сос стороны ног.тУчебные схватки на удержание со стороны ног.Боковой перевор в стойке.Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите. Беседа о тактике борьбы самбо. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 32. | Инструктаж по ТБ. Беседа о методах воспитания смелости.ОФПупражнения на силу с собственным весом тела.Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи,учебная схватка.Защиты от узла ногой.Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо.Защиты от броска через голову.Схватки в непривычной стойке.Специальные имитационные упражнения.Узел ноги с упором ладогью в | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | колено.Защиты от ущемления ахиллова сухожилия.Учебнотренировочные схватки навыполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки. | | | | | |
| 33. | Инструктаж по ТБ. Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, раппортдежурного.ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость.СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 34. | Инструктаж по ТБ. Беседа оэтапах выработки тактики борьбы.ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега.СФПрычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | |

**Тематическое планированиедля 3 класса**

| № | Раздел | Кол-во часов | Дата | Основные виды деятельности |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Теоретическая подготовкасамбиста. (2 часа)** | | | | |
| 1. | Техника безопасности на уроках самбо. История самбо. Символика РФ. | 2 | | Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов |
| **Раздел 2. Секрет здоровья самбиста. (2 часа)** | | | | |
| 2. | Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание. Травмы и их причины, профилактика. | 2 | | Кейс Проект Создание тематических буклетов |
| **Раздел 3. Основы физического воспитания самбиста. (3 часа)** | | | | |
| 3. | 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. Самоконтроль (вес, пульс, температура тела). Построение разминки в борьбе лежа. Виды тактики в борьбе. | 3 | | Кейс Проект Создание тематических буклетов |
| **Раздел 4. Основы техники и тактики самбо. (22 часа)** | | | | |
| 4. | Перевороты. Удержания. Уходы от удержания. Болевые на руки. Болевые на ноги. Броски. Воспитаниеловкости, силы, скорости, выносливости борца. | 22 | | Практические занятия Дневник самонаблюдения |
| **Раздел 5. Люблю спорт и развиваюсь по средствам игры. (5 часов)** | | | | |
| 5. | «Армреслинг» лежа на ковре, «Петушиные бои», «Перетяни», «Перетолкай», «Самбобол», «Ктодальше 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». | 5 | | Практические занятия Соревновательная деятельность |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные, цифровые, образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ, история создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. ОФП-Строевые упражнения.Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.Акробатические упражнениякувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках. СФП-разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 2. | Беседа о здоровом образе жизни и вредных привычках. ОФП-упражнения с шарами на баланстела.Упражнения на скорость. СФП-игра «кто кого переталкает», борцовский футбол. Движения в паре при различных стойках и дистанциях. Схватка в партере. Скручивание захватом за руку и шею сверху, учебная схватка. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 3. | Инструктаж по ТБ, ОФП-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Бег-захлест голени,с высоким подниманием бедра,с выбрасыванием прямых ног вперед,назад,в стороны. СФП-разучивание падения на спину стоек самбиста,дистанций переворота захватомрук с боку,броска рывком за пятку с упором в колено. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. | Инструктаж по ТБ.<br>Теория- физическая культура как часть общей культуры общества, запрещенные приемы.<br>ОФП-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| | высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка,<br>СФП-разучивание падения вперед на руки, болевого, рычаг локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи , освобождение от захватов. | | | | | |
| 5. | Инструктаж по ТБ. Беседа о развитии самбо в мире, гигиена физической культуры и спорта. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.<br>ОФП-разучивания падения на бок из стойки, упражнения с собственным весом тела.<br>СФП-разучивание переворота рычагом, бросок через бедро с захватом пояса, учебные схватки на выполнение заученых приемов. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 6. | Беседа об удовлетворение потребностей организма и энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом ,режим питания и режим тренировок. Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие».<br>ОФП-упражнения с партнером на быстроту, самостраховка при падении на спину.<br>СФП-разучивание удержания поперек, броска задней подножкой с захватом пояса. Учебные схватки, защиты от броска через бедро. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. | Беседа о участии самбистов страны в международных турнирах. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. ОФП- футбол с набивным мячом, закрепление кувырка в перед+скрестив ноги, самостраховка при падении на руки из стойки. СФП-разучивание рычага локтя через предплечье после удержания сбоку, борьба в партере, Разучивание выведения из равновесия рывком с падением, борьба в стойке. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 8. | Беседа о месте самбо в системе физического воспитания, костномышечная система, еестроение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. ОФП-упражнения с преодолением веса тела партнера. Разучивание кувырка назад из приседа, самостраховка при падении на бок с прыжка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | СФП-разучивание ухода от удержания с боку садясь, схватки на выполнение ухода садясь. Задняя подножка с захватом руки и ноги, схватка на выполнение подножки. Защиты от бросков с захватом ноги. Освобождение от захватов. | | | | | |
| 9. | Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь упражнения с резиной, кувырок назад с прямыми ногами, самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП-болевой узел поперек, схватка на выполнение болевого. Передняя подножка с захватом руки и пояса, защиты от задней подножки. Учебная схватка на выполнение подножек. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10. | Беседа о соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.<br>ОФП-упражнения на гибкость, полет-кувырок. Самостраховка при падении на руки, спиной в перед с разворота.<br>СФП-уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Борьба в партере. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Защитыот передней подножки. Учебные схватки на выполнение подсечек. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 11. | Беседа-скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища.<br>ОФП-упражнения на силу, полет-кувырок через партнера, самостраховка при падении на бок через партнера.<br>СФП-ущемление ахиллова сухожилия сзахватом разноименной ноги, учебная схватка. Зацеп из нутри,защиты от боковой подсечки,учебные схватки. Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 12. | Беседа об основных элементах физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство иметод физического воспитания. История физической культуры и спорта.<br>ОФП-упражнения на гибкость, различные кувырки назад, самостраховка при броске через голову. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | СФП-бросок захватом шеи сверху и туловища снизу, переворот с захватом руки и ноги изнутри.<br>Защиты от переворота рычагом. Борьба в стойке. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. | Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности. Уход за спортивной формой спортсмена.<br>ОФП-построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Упражнения на ловкость и гибкость.<br>СФП-специальные упражнения борца. Уход от удержания сбоку вращением, учебная схватка. Бросок через голову, защиты от зацепов. Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 14. | Беседа о начале и конце схватки. Кровеносная и дыхательные системы организма. Воля к победе.<br>ОФП-разминочные упражнения в ходьбе и беге, преодоление весе партнера, кувырок вперед со скамьи, падение вперед на предплечье.<br>СФП-заваливание зашагиванием,учебная схватка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи с падением.Защиты от броска через голову.Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 15. | Беседа на темуправомерности применения приемов самбо.Психо-эмоциональная устойчивость.<br>ОФП- строевой шаг, походный (обычный) шаг.Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).Упражнения на реакцию и равновесие, самостраховка припадении на спину через партнера. СФП-удержание с боку захватом рук,борьба в партере, выведение из равновесия захватом пройм. Борьба в стойке. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 16. | Беседа о технике борьбы самбо.<br>ОФП-рапорт дежурного.упражнения наскорость,выносливость.<br>СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног.Уход от удержания сбоку через мост,перетаскивая противника через себя,борьба в партере. Бросок сзахватом ног,схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 17. | Беседа о защитах, контрприемах, комбинациях.Символька РФ . | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ОФП-статические упражнения на силу, переворот в сторону(колесо), самостраховка при падении назад с опорой на предплечья.<br>СФП-рычаг локтя захватом руки между ногами, учебнотренеровочная схватка. Задняя подножка с колена,схватка с односторонним сопротивлением.Борьба в стойке. | | | | | |
| 18. | Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватахв борьбе самбо.<br>ОФП-прыжковые упражнения в эстафетах, самостраховка при падении через партнера с разбега в перед на бок. Упражнения на силу.<br>СФП-Уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот, учебная схватка. Боковая подсечка при отступлении противника, учебные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 19. | Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. ОФП-упражнения на гимнастических снарядах.Воспитание скорости. Самостраховка при падении на спину через партнера. СФП-передняяподножка с колена. Уход от удержания поперек путем вывода руки и головыиз-под туловища(нырком). Соревнования на выполнение удержания(пулька). Работа на резине-передняя с колена. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 20. | Беседа о морально-волевых качествах человека ивоспитание таковых у себя.<br>ОФП- строевые упражнения,развитие силы, преодоление веса тела партнера.Переворот вперед,самостраховка при падении на спину в прыжке.<br>СФП-удержание со стороны головы,учебная схватка.Передняя подсечка с захватом рук,учебная схватка.Схватка в нижней стойке.Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 21. | Беседа о борцовском чучеле и его устройстве.Оказание первой медицинской помощи.<br>ОФП-упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа.Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки.<br>Упражнения на силу. СФП-рычаг локтя через предплечье из положения нижнего, учебная схватка. Зацеп изнутри заведением,учебные схватки. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 22. | Беседа о строении и функции пищеварительной системы,органы выделения.<br>ОФП-перестроения,рапорт дежурного.Упражнения для развития гибкости.Самостраховка при падении вперед через партнера.<br>СФП-удержание верхом с захватом рук,учебные схватки.Бросок через голову с упором голенью в живот,учебные схватки.Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 23. | Беседа о причинах травм и их профилактика.<br>ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Прыжковые упражнения.Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера.<br>СФП-обратный узел после удержания поперек,учебные схватки напроведение болевых приемов после удержания. Бросок захватом руки под плечо,учебные схватки на выполнение бросков в падении.Схватка при отступлении.Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 24. | Беседа о врачебном контроле.<br>ОФП-упражнения для развитияскорости.Самостраховка при падении на руки через лежащего партнера.<br>СФП-ущемление ахиллового сухожилия с захватом одноименной ноги,учебная схватка.Бросок захватом ног и выносом их в сторону,схватка при наступлении.Вольная схватка с форой. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 25. | Беседа о самоконтроле-вес,пульс,сон,аппетит,температура тела. ОФП-Упражнеие на развитие гибкости.Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги.Самостраховка при падении на спину через шест.СФП-бросок мельница.Переворот косым захватом.Соревнование на проведение болевых приемов(пулька с расхождением).Вольная схватка на выносливость. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 26. | Разминка.<br>ОФП-упражнения на силу с преодолением веса тела партнера. Борцовский футбол. Кувырок между ногами партнера. Самостраховка при падении на бок через стоящего на четвереньках партнера.<br>СФП-удержание сбоку без захвата руки под плече, учебная схватка. Подножка с захватом руки и одноименной ноги,учебные схватки. Вольная схватка.<br>Беседа о утомлении и переутомлении. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 27. | Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватахв борьбе самбо.<br>ОФП-игра петушиный бой. Кувырки вперед в двоем. Самостраховка при падении на спину через стоящего на четвереньках партнера.<br>СФП-удержание со стороны головыс захватом рук. Передняя подножка с захватом руки и ноги. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 28. | Беседа о построении разминки в борьбе лежа.<br>ОФП-самостраховка при падении на руки черезпартнера. Упражнениясрезиной на выносливость.<br>СФП-специальное упражнение «подсечка у стены».Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Боковая подсечка при скрещивании ног, учебная схватка на выполнение боковых подсечек. Вольная схватка.<br>Беседа о признаках травм и перваяпомощь. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29. | Беседа о первой доврачебной помощи при травмах. ОФП-упражнения на развитие силы. Игра «перетягивание», «раскручивание».Падение на бок вперед через партнера стоящего на четвереньках. СФП-удержание сверху со стороны ног, учебно-тренеровочные схватки. Передняя подсечка с падением, учебно-тренеровочные схватки. Вольная схватка с применением максимальной силы. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 30. | Беседа о воспитании выдержки борца. ОФП-игра «наступи на ногу».Самостраховка при падениина спину ,сидя на партнере. Упражнения на силу(статика). СФП-уход от удержания со стороны головы, учебная схватка. Схватка в партере на проведение болевых приемов. Зацеп изнутри одноименной ноги ,учебные схватки на выполнение зацепов. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 31. | Инструктаж по ТБ. Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.ОФП-упржнения на скорость с собственным телом.Падение на грудь прыжком назад.СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги.Рычаг локтя с захватом предплечьяпод плечо после удержания сос стороны ног.тУчебные схватки на удержание со стороны ног.Боковой | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | перевор в стойке.Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите. Беседа о тактике борьбы самбо. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 32. | Инструктаж по ТБ. Беседа о методах воспитания смелости.ОФПупражнения на силу с собственным весом тела.Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи,учебная схватка.Защиты от узла ногой.Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо.Защиты от броска через голову.Схватки в непривычной стойке.Специальные имитационные упражнения.Узел ноги с упором ладогью в колено.Защиты от ущемления ахиллова сухожилия.Учебнотренировочные схватки навыполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 33. | Инструктаж по ТБ. Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, раппортдежурного.ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость.СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 34. | Инструктаж по ТБ. Беседа оэтапах выработки тактики борьбы.ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега.СФПрычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | |

**Тематическое планированиедля 4 класса**

| № | Раздел | Кол-во часов | Дата | Основные виды деятельности |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Теоретическая подготовкасамбиста. (2 часа)** | | | | |
| 1. | Техника безопасности на уроках самбо. История самбо. Символика РФ. | 2 | | Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов |
| **Раздел 2. Секрет здоровья самбиста. (2 часа)** | | | | |
| 2. | Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание. Травмы и их причины, профилактика. | 2 | | Кейс Проект Создание тематических буклетов |
| **Раздел 3. Основы физического воспитания самбиста. (3 часа)** | | | | |
| 3. | 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. Самоконтроль (вес, пульс, температура тела). Построение разминки в борьбе лежа. Виды тактики в борьбе. | 3 | | Кейс Проект Создание тематических буклетов |
| **Раздел 4. Основы техники и тактики самбо. (22 часа)** | | | | |
| 4. | Перевороты. Удержания. Уходы от удержания. Болевые на руки. Болевые на ноги. Броски. Воспитаниеловкости, силы, скорости, выносливости борца. | 22 | | Практические занятия Дневник самонаблюдения |
| **Раздел 5. Люблю спорт и развиваюсь по средствам игры. (5 часов)** | | | | |
| 5. | «Армреслинг» лежа на ковре, «Петушиные бои», «Перетяни», «Перетолкай», «Самбобол», «Ктодальше 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». | 5 | | Практические занятия Соревновательная деятельность |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные, цифровые, образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ, история создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. ОФП-Строевые упражнения.Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.Акробатическиеупражнениякувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках. СФП-разучивание броска з/подножка под выставленную ногу, удержания с боку | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 2. | Беседа о здоровом образе жизни и вредных привычках. ОФП-упражнения с шарамина баланс тела.Упражнения на скорость. СФП-игра «кто кого переталкает», борцовский футбол. Движения в паре при различных стойках и дистанциях. Схватка в партере. Скручивание захватом за руку и шею сверху, учебная схватка. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 3. | Инструктаж по ТБ, ОФП-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Бег-захлест голени,с высоким подниманием бедра,с выбрасыванием прямых ног вперед,назад,в стороны. СФП-разучивание падения на спину стоек самбиста,дистанций переворотазахватом рук с боку,броска рывком за пятку с упором в колено. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. | Инструктаж по ТБ.<br>Теория- физическая культура как часть общей культуры общества, запрещенные приемы.<br>ОФП-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| | высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка,<br>СФП-разучивание падения вперед на руки, болевого, рычаг локтя через бедро, выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи , освобождение от захватов. | | | | | |
| 5. | Инструктаж по ТБ. Беседа о развитии самбо в мире, гигиена физической культуры и спорта. Суточный режим. Соотношение сна ибодрствования.<br>ОФП-разучивания падения на бок из стойки, упражнения с собственным весом тела.<br>СФП-разучивание переворота рычагом, бросок через бедро с захватом пояса, учебные схватки на выполнение заученых приемов. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 6. | Беседа об удовлетворение потребностей организма и энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом ,режим питания и режим тренировок. Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие».<br>ОФП-упражнения с партнером на быстроту, самостраховка при падении на спину.<br>СФП-разучивание удержания поперек, броска задней подножкой с захватом пояса. Учебные схватки, защиты от броска через бедро. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. | Беседа о участии самбистов страны в международных турнирах. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. ОФП- футбол с набивным мячом, закрепление кувырка в перед+скрестив ноги, самостраховка при падении на руки из стойки. СФП-разучивание рычага локтя через предплечье после удержания сбоку, борьба в партере, Разучивание выведения из равновесия рывком с падением, борьба в стойке. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 8. | Беседа о месте самбо в системе физического воспитания, костномышечная система, еестроение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. ОФП-упражнения с преодолением веса тела партнера. Разучивание кувырка назад из приседа, самостраховка при падении на бок с прыжка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | СФП-разучивание ухода от удержания с боку садясь, схватки на выполнение ухода садясь. Задняя подножка с захватом руки и ноги, схватка на выполнение подножки. Защиты от бросков с захватом ноги. Освобождение от захватов. | | | | | |
| 9. | Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь упражнения с резиной, кувырок назад с прямыми ногами, самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. СФП-болевой узел поперек, схватка на выполнение болевого. Передняя подножка с захватом руки ипояса, защиты от задней подножки. Учебная схватка на выполнение подножек. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10. | Беседа о соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работамышц. Мышцы синергисты и антагонисты.<br>ОФП-упражнения на гибкость, полет-кувырок. Самостраховка при падении на руки, спиной в перед с разворота.<br>СФП-уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой.<br>Борьба в партере. Боковая подсечка с захватом рук снизу.<br>Защиты от передней подножки. Учебные схватки на выполнение подсечек. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 11. | Беседа-скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища.<br>ОФП-упражнения на силу, полет-кувырок через партнера, самостраховка при падении на бок через партнера.<br>СФП-ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги, учебная схватка. Зацеп из нутри,защиты от боковой подсечки,учебные схватки. Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 12. | Беседа об основных элементах физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.<br>ОФП-упражнения на гибкость, различные кувырки назад, самостраховка при броске через голову. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | СФП-бросок захватом шеи сверху и туловища снизу, переворот с захватом руки и ноги изнутри.<br>Защиты отпереворота рычагом. Борьба в стойке. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. | Беседа о требовании к питанию на фоне физической активности. Уход за спортивной формой спортсмена.<br>ОФП-построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Упражнения на ловкость и гибкость.<br>СФП-специальные упражнения борца. Уход от удержания сбоку вращением, учебная схватка. Бросок через голову, защиты от зацепов. Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 14. | Беседа о начале и конце схватки. Кровеносная и дыхательные системы организма. Воля к победе.<br>ОФП-разминочные упражнения в ходьбе и беге, преодоление весе партнера, кувырок вперед со скамьи, падение вперед на предплечье.<br>СФП-заваливание зашагиванием,учебная схватка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи с падением.Защиты от броска через голову.Учебная схватка на выполнение бросков через бедро. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 15. | Беседа на темуправомерности применения приемов самбо.Психо-эмоциональная устойчивость.<br>ОФП- строевой шаг, походный (обычный) шаг.Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).Упражнения на реакцию и равновесие, самостраховка припадении на спину через партнера. СФП-удержание с боку захватом рук,борьба в партере, выведение из равновесия захватом пройм. Борьба в стойке. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 16. | Беседа о технике борьбы самбо.<br>ОФП-рапорт дежурного.упражнения наскорость,выносливость.<br>СФП-кувырок назад с захватом скрещенных ног.Уход от удержания сбоку через мост,перетаскивая противника через себя,борьба в партере. Бросок сзахватом ног,схватка с односторонним сопротивлением. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 17. | Беседа о защитах, контрприемах, комбинациях.Символька РФ . | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ОФП-статические упражнения на силу, переворот в сторону(колесо), самостраховка при падении назад с опорой на предплечья.<br>СФП-рычаг локтя захватом руки между ногами, учебнотренеровочная схватка. Задняя подножка с колена,схватка с односторонним сопротивлением.Борьба в стойке. | | | | | |
| 18. | Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватахв борьбе самбо.<br>ОФП-прыжковые упражнения в эстафетах, самостраховка при падении через партнера с разбега в перед на бок. Упражнения на силу.<br>СФП-Уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот, учебная схватка. Боковая подсечка при отступлении противника, учебные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 19. | Беседа о дисциплине, режиме, распределении свободного времени. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. ОФП-упражнения на гимнастических снарядах.Воспитание скорости. Самостраховка при падении на спину через партнера. СФП-передняя подножка с колена. Уход от удержания поперек путем вывода руки и головыиз-под туловища(нырком). Соревнования на выполнение удержания(пулька). Работа на резине-передняя с колена. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 20. | Беседа о морально-волевых качествах человека ивоспитание таковых у себя.<br>ОФП- строевые упражнения,развитие силы, преодоление веса тела партнера.Переворот вперед,самостраховка при падении на спину в прыжке.<br>СФП-удержание со стороны головы,учебная схватка.Передняя подсечка с захватом рук,учебная схватка.Схватка в нижней стойке.Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 21. | Беседа о борцовском чучеле и его устройстве.Оказание первой медицинской помощи.<br>ОФП-упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа.Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки.<br>Упражнения на силу. СФП-рычаг локтя через предплечье из положения нижнего, учебная схватка. Зацеп изнутри заведением,учебные схватки. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 22. | Беседа о строении и функции пищеварительной системы,органы выделения.<br>ОФП-перестроения,рапорт дежурного.Упражнения для развития гибкости.Самостраховка при падении вперед через партнера.<br>СФП-удержание верхом с захватом рук,учебные схватки.Бросок через голову с упором голенью в живот,учебные схватки.Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 23. | Беседа о причинах травм и их профилактика.<br>ОФП-упражнения на силу с собственным весом тела.Прыжковые упражнения.Самостраховка при падении на спину через лежащего партнера.<br>СФП-обратный узел после удержания поперек,учебные схватки напроведение болевых приемов после удержания. Бросок захватом руки под плечо,учебные схватки на выполнение бросков в падении.Схватка при отступлении.Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 24. | Беседа о врачебном контроле.<br>ОФП-упражнения для развитияскорости.Самостраховка при падении на руки через лежащего партнера.<br>СФП-ущемление ахиллового сухожилия с захватом одноименной ноги,учебная схватка.Бросок захватом ног и выносом их в сторону,схватка при наступлении.Вольная схватка с форой. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 25. | Беседа о самоконтроле-вес,пульс,сон,аппетит,температура тела. ОФП-Упражнеие на развитие гибкости.Поднимание партнера на спину с захватом руки и ноги.Самостраховка при падении на спину через шест.СФП-бросок мельница.Переворот косым захватом.Соревнование на проведение болевых приемов(пулька с расхождением).Вольная схватка на выносливость. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 26. | Разминка.<br>ОФП-упражнения на силу с преодолением веса тела партнера. Борцовский футбол. Кувырок между ногами партнера. Самостраховка при падении на бок через стоящего на четвереньках партнера.<br>СФП-удержание сбоку без захвата руки под плече, учебная схватка. Подножка с захватом руки и одноименной ноги,учебные схватки. Вольная схватка.<br>Беседа о утомлении и переутомлении. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 27. | Инструктаж по ТБ. Беседа об основных дистанциях и захватахв борьбе самбо.<br>ОФП-игра петушиный бой. Кувырки вперед в двоем. Самостраховка при падении на спину через стоящего на четвереньках партнера.<br>СФП-удержание со стороны головыс захватом рук. Передняя подножка с захватом руки и ноги. Схватка на проведение перевода в борьбу лежа. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 28. | Беседа о построении разминки в борьбе лежа.<br>ОФП-самостраховка при падении на руки черезпартнера. Упражнениясрезиной на выносливость.<br>СФП-специальное упражнение «подсечка у стены».Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Боковая подсечка при скрещивании ног, учебная схватка на выполнение боковых подсечек. Вольная схватка.<br>Беседа о признаках травм и перваяпомощь. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 29. | Беседа о первой доврачебной помощи при травмах. ОФП-упражнения на развитие силы. Игра «перетягивание», «раскручивание».Падение на бок вперед через партнера стоящего на четвереньках. СФП-удержание сверху со стороны ног, учебно-тренеровочные схватки. Передняя подсечка с падением, учебно-тренеровочные схватки. Вольная схватка с применением максимальной силы. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 30. | Беседа о воспитании выдержки борца. ОФП-игра «наступи на ногу».Самостраховка при падениина спину ,сидя на партнере. Упражнения на силу(статика). СФП-уход от удержания со стороны головы, учебная схватка. Схватка в партере на проведение болевых приемов. Зацеп изнутри одноименной ноги ,учебные схватки на выполнение зацепов. Вольная схватка. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 31. | Инструктаж по ТБ. Беседа о психо-эмоциональной подготовке к соревнованиям.ОФП-упржнения на скорость с собственным телом.Падение на грудь прыжком назад.СФП-поднимание партнера с захватом одной ноги.Рычаг локтя с захватом предплечьяпод плечо после удержания сос стороны ног.тУчебные схватки на удержание со стороны ног.Боковой | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | перевор в стойке.Учебная схватка на проведение серии приемов при атаке и защите. Беседа о тактике борьбы самбо. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 32. | Инструктаж по ТБ. Беседа о методах воспитания смелости.ОФПупражнения на силу с собственным весом тела.Самостраховка при падении на спину кувырком вперед без опоры на руки. СФП-переворот сбоку захватом рук и ног снаружи,учебная схватка.Защиты от узла ногой.Бросок через бедро с захватом пояса на спине через одноименное плечо.Защиты от броска через голову.Схватки в непривычной стойке.Специальные имитационные упражнения.Узел ноги с упором ладогью в колено.Защиты от ущемления ахиллова сухожилия.Учебнотренировочные схватки навыполнение узлов ноги с упором ладонью в колено. Бросок через спину с захватом руки на плече, учебные схватки. Вольные схватки. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 33. | Инструктаж по ТБ. Беседа о видах тактики. Построение, перестроение, раппортдежурного.ОФП-упражнения с шарами, на баланс в пространстве. Упр.на ковре на гибкость.СФП-бросок « мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, учебная схватка. Борьба в партере. Борьба в стойке. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| 34. | Инструктаж по ТБ. Беседа оэтапах выработки тактики борьбы.ОФП-упражнения для мышц на силу. Кувырки через партнера. Падение с поддержкой партнера набок с разбега. СФПрычаг локтя с захватом руки между ногами. Задняя подножка с захватом ноги и шеи, учебная схватка. Вольная схватка на выносливость. | 1 | 0 | 1 | | https://ssambo.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | |

# ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

## Виды, формы и содержание деятельности

Работа учителя-предметника в обязательном порядке направлена на практическую реализацию целей и задач воспитания, осуществляется в рамках направлений воспитательной работы школы.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности

обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Учитель-предметник организует воспитательное пространство совместно с классными руководителями и родителями (законными представителями) обучающихся.

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ВИДА СПОРТА САМБО

**Боковая подсечка**—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

**Болевой** — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

**Бросок** — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

**Бросок через бедро (бросок через спину)** — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

**Бросок через голову** — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

**Бросок через грудь** — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

**Высокая стойка** — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

**Задняя подножка** — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам

(ноге) противника сзади.

**Задняя подсечка** — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

**Захват** — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

**Захват одноименный** — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

**Захват разноименный** — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

**Захват рычагом** — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименногоплеча противника за предплечье своей руки, наложенной на его шею.

**Захват скрестный** — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

**Захват снаружи** — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

**Зацеп** — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

**Зацеп изнутри** — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри. **Зацеп одноименный** — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

**Зацеп снаружи** — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

**Зацеп стопой** — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

**Зацеп стопой изнутри** — бросок, выполняемыйзацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

**Защита** — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

**Левая стойка** — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

**Лежа** — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

**Низкая стойка** — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

**Обратный захват** — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

**Ответный прием** — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

**Отхват** — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

**Переворачивание** — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках.

**Передняя подножка** — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

**Передняя подсечка**—подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

**Подножка** — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

**Подсад** — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

**Подсад голенью** — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

**Подсечка** — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

**Подсечка изнутри** — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

**Подхват** — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

**Подхват изнутри** — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

**Правая стойка** — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

**Прием** — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

**Рычаг** — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

**Рычаг локтя** — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

**Стойка** — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

**Техника** — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

**Удержание** — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного временина спине, касаясь его груди своим туловищем.

**Удержание верхом** — удержание сидя на животе противника.

**Удержание поперек** — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

**Удержание со стороны головы** — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

**Удержание с плеча** — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

**Удержание сбоку** — удержание сидя сбоку от противникас захватом шеи и ближней руки.

**Узел** — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

**Узел ногой** — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

**Узел поперек** — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

**Ущемление** — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

**Фронтальная стойка** — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

## ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

| Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений | |
|---|---|
| **№** | **Наименование** |
| 1. | Ковер длясамбо |
| 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. | Мячбаскетбольный №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. | Мостикгимнастический 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 |

## 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. – 2е 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. Учебнометодическое 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 точностьв 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

6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронныйресурс] / 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/page3