

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 151 городского округа Донецк»
Донецкой Народной Республики

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от
« 30 » 08 2024 г. № 1
Руководитель ШМО
В. В. Бойко

СОГЛАСОВАНО
зам. директора
В. П. Агула
« 30 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
«Школа № 151 ГО. Донецк»
А. Диденко
Приказ № 158
« 02 » 09 2024 г.

М. П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Физическая культура»
модуль «Самбо»
для 4 - А класса

Рабочую программу составила:
Бойко Валерия Викторовна
учитель начальных классов

2024— 2025 учебный год

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 151 городского округа Донецк»
Донецкой Народной Республики

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от
«__» __ 2024 г. № __
Руководитель ШМО
_____ В. В. Бойко

СОГЛАСОВАНО
зам. директора
_____ В.П.Агула
«__» __ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
«Школа № 151 г.о. Донецк»
_____ Е.А.Диденко
Приказ № _____
«__» _____ 2024 г.
М. П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Физическая культура»
модуль «Самбо»
для 4 - А класса

Рабочую программу составила:
Бойко Валерия Викторовна
учитель начальных классов

2024— 2025 учебный год

Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» по учебному предмету «Физическая культура» начального, основного и среднего общего образования, позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации национального вида спорта самбо, вовлечению обучающихся в мир Самбо в рамках всероссийского спортивно-образовательного проекта «Самбо в школу!».

НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» разработана в соответствии с:

- Государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.03.2022 № 21-НП, зарегистрированным Министерством юстиции Донецкой Народной Республики 05.04.2022, регистрационный № 5053.
- Государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.03.2022 № 22-НП, зарегистрированным Министерством юстиции Донецкой Народной Республики 05.04.2022, регистрационный № 5054.
- Государственным образовательным стандартом среднего общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 года № 121-НП (в ред. приказа Министерства образования и науки ДНР от 23.06.2021 № 80-НП).
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом МОН ДНР от 15 июля 2022г. №5 71.
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 18.07.2022 № 586.
- Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики (приказ от 26.08.2020 г. № 1182).
- Примерной рабочей программой начального общего образования физическая культура (для 1-4 классов образовательных организаций) Рекомендованной решением научно-методического совета ГБОУ ДПО "ДОНРИРО" (протокол от 11.08.2022 № 2).

Программа ориентирована: на первом этапе (начальное общее образование), на двигательную деятельность обучающегося с общеразвивающей направленностью; на втором этапе (основное общее образование), на физическую подготовку учащихся; на третьем этапе (среднее общее образование), на всестороннее развитие личности школьника. **Цель программы:** разработать систему включения технических элементов и приемов борьбы самбо в структуру учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе с целью увеличения двигательной активности учащихся и повышения эффективности занятий физической культурой.

С учетом патриотической составляющей Самбо ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на формирование культуры русского человека - активного, целеустремленного члена общества.

Программа предполагает решение следующих задач:

- реализация принципов вариативности и сообразности, обосновывающих планирование учебного материала с учетом индивидуальности учащегося и его физических возможностей и способностей;
- разработка системного подхода к использованию техник и методики борьбы самбо в структуре учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе;
- освоение теории, формирование двигательных умений и навыков в борьбе самбо;
- воспитание у обучающихся морально-волевых качеств и чувство коллективизма;

- укрепление здоровья школьника, усиление оздоровительного эффекта в результате исполнения технических действий борьбы самбо в качестве физических упражнений, доступных каждому школьнику, развивающих не только навыки самообороны и защиты других, но и укрепляющих душевное и физическое здоровье юных граждан.

Общая характеристика Примерной рабочей программы учебного Модуля «Самбо» для общеобразовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования

Основное содержание программы учебного модуля «Самбо» представлено по уровням обучения - начальное, общее и среднее образование.

В основном содержании учебного модуля «Самбо» на уровне начального общего образования изложены специально-подготовительные упражнения и игры, задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы борьбы в положении лёжа, приёмы выведения из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

Содержание примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» можно корректировать с учётом условий образовательных организаций, в том числе материально-технической базы, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Согласно своему назначению, примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» является ориентиром для составления рабочих программ учителя.

В программе даны примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам учебного модуля «Самбо» и рекомендуемая последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определены возможности учебного модуля для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

Учебный модуль «Самбо» реализуется в вариативной части рабочих программ начального, основного, среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в рамках третьего часа физической культуры, который отводится образовательной организацией за счет 1 часа внеурочной деятельности и предполагает планирование учебных часов:– из расчета 1 час в неделю.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного модуля «Самбо»: на уровне начального общего образования составляет 135 часов, из них: 4 класс – 34 часа;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными социокультурными и духовно-нравственными ценностями России и Донбасса, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, Донбасса, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

—сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

—выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

—объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

—взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

—использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

—оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

—выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

—самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

—оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

• основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

• базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;

• профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;

• методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

• качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой:

самостраховка:

1) при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком;

2) при падении на спину через мост;

выполнять упражнения для подготовки к броскам:

1) удержание верхом;

2) удержание сбоку, со стороны головы, поперек;

3) удержание со стороны головы без захвата рук;

4) варианты ухода от удержаний;

5) комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний;

переворачивание:

1) захватом шеи и руки с упором голенью в живот

2) переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри);

3) захватом шеи и руки с упором голенью в живот

выполнять упражнения для бросков - выведение из равновесия:

1) партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;

2) партнера в приседе толчком;

3) партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком;

4) броски захватом ног;

5) активные и пассивные защиты от переворачиваний;

б) учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Показывать и объяснять:

- взаимодействие с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо

(показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

—объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

—осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

—приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

—приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях самбо;

—проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

—демонстрировать технические приемы самостраховки: падение на спину, на бок, вперед;

—выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приемы в их показателях;

—выполнять базовую технику самбо;

—выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ГФС «ГТО ДНР».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Из истории физической культуры Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII–XIX вв. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ				
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 КЛАССА (34 ЧАСА)				
№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Кувырки вперед и назад.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. ОРУ. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Кувырки вперед и назад. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей.	Знать историю и развитие борьбы Самбо.
2.	Соблюдение формы одежды. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком.	обучение	Соблюдение формы одежды. Правила ТБ. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировки. Перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Мост, Кувырок вперед,	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях

	Повторение изученных приемов самостраховки. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком.		назад, стойка на лопатках. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
4.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	
5.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Построение в круг. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей.	
6.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку,	обучение	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	

	со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний.			
7.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте приемы самостраховки на боку, на спину, руки держать на 45°. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретенные знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
8.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	комплексный	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	
9.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы,	обучение	ОРУ с обручами. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементы самостраховки Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.	
10.	со стороны головы,			

	поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).			
11.	Элементы акробатики. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучение	ОРУ. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей.	
12.	Элементы акробатики. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучение	ОРУ с предметами. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Подвижная игра «Обезьянки».	
13.	Элементы акробатики. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении на спину через мост.	
14.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении на спину через мост.	

15.	мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
16.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
17.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, внутри), захватом шеи и руки с	обучение	ОРУ в движении. Элементы акробатики Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, внутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую
18.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, внутри), захватом шеи и руки с	обучение	ОРУ в движении. Элементы акробатики Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, внутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую

	упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.			эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
19.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей.	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
20.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подножки, подсечки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подножки, подсечки. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей.	

21.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.
22.	партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки.			
23.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
24.	партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки.			
25.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Броски	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий,

26.	беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки. Броски захватом ног		захватом ног партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подсечка по мячам, по иным предметам. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
27.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Броски захватом ног	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Броски захватом ног Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	
28.				
29.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение из равновесия партнера,	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической
30.	прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение из равновесия партнера,			

	стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Броски захватом ног.		способностей. Броски захватом ног	культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
31.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Броски захватом ног	совершенство	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей. Броски захватом ног	
32.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Броски захватом ног			
33.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Броски захватом ног	совершенство	ОРУ. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами. Броски захватом ног	
34.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Броски захватом ног			

Календарно - тематическое поурочное планирование

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во уроков
	План	Факт		
1.	05.09.2024		Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Кувырки вперед и назад.	1
2.	12.09.2024		Соблюдение формы одежды. организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Самостраховка при падении перекатом (на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком).	1
3.	19.09.2024		Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Повторение изученных приемов самостраховки.	1
4.	26.09.2024		Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком.	1
5.	03.10.2024		Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Элементы самостраховки. Удержание и варианты ухода от удержаний.	1
6.	10.10.2024		Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Самостраховка при падении. Удержание; варианты ухода от удержаний.	1
7.	17.10.2024		Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	1
8.	24.10.2024		Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	1
9.	07.11.2024		Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком.	1
10.	14.11.2024		Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	1
11.	21.11.2024		Элементы акробатики. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком	1
12.	28.11.2024		Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	1
13.	05.12.2024		Элементы акробатики. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний.	1

14.	12.12.2024		Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1
15.	19.12.2024		Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1
16.	26.12.2024		Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	1
17.	09.01.2024		Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	1
18.	16.01.2025		Элементы акробатики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	1
19.	23.01.2025		Элементы акробатики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	1
20.	30.01.2025		Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подножки, подсечки.	1
21.	06.02.2025		Элементы акробатики. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия. Подножки, подсечки.	1
22.	13.02.2025		Элементы акробатики. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия. Подножки, подсечки.	1
23.	20.02.2025		Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения Подножки, подсечки.	1
24.	27.03.2025		Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия. Подножки, подсечки.	1
25.	06.03.2025		Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, Подножки, подсечки. Броски захватом ног.	1
26.	13.03.2025		Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные	1

			беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия. Подножки, подсечки. Броски захватом ног.	
27.	20.03.2025		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Броски захватом ног	1
28.	03.04.2025		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Броски захватом ног	1
29.	10.04.2025		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на коленях рывком и скручиванием, толчком. Броски захватом ног.	1
30.	17.04.2025		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Броски захватом ног.	1
31.	24.04.2025		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение учебных схваток.	1
32.	08.05.2025		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Броски захватом ног	1
33.	15.05.2025		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выполнение учебных схваток.	1
34.	22.05.2025		Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Броски захватом ног.	1

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЮ ПРОГРАММЫ «САМБО» НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся
по модулю «Самбо»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (введение)»:

1. Лазание по канату (м).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).
3. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки - голова» и «пол - поясница») (см).
4. Полоса препятствий с включением специально-подготовительных упражнений и приёмов Самбо (с).

Перечень электронных ресурсов, рекомендованных к использованию во внеурочное время при изучении Модуля «Самбо»

Видео пособия для участников Всероссийского проекта «Самбо в школу» (Начальная школа)	https://www.youtube.com/watch?v=uiQd45D2qEY
Успехи российских самбистов на международной арене.	https://ppt-online.org/1100766
Видеоурок для всех учителей «История самбо»	https://www.youtube.com/watch?v=E0FwGOIAS7M
Всероссийский онлайн-урок "Путь к успеху" из цикла "История самбо"	https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY
Всероссийский урок "История самбо" 2019 год	https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M3TFQcg
Видео пособие по дисциплине Эстафета IV Познаю мир самбо	https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6ehoSuM
Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	https://www.youtube.com/watch?v=lbCFO1gg7nM
4 класс 2 упражнение - Самостраховка при падении вперёд на руки	https://www.youtube.com/watch?v=g1z_gv9zsX0
4 класс 3 упражнение - Самостраховка через мост	https://www.youtube.com/watch?v=OuEN8iAF--E&t=34s
4 класс 4 упражнение - Выведение из равновесия рывком	https://www.youtube.com/watch?v=mJkKtha331M

