

Мостовский район, село Беноково

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 11 имени Николая Алексеевича Свистунова села Беноково муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 1  
от 31.08.2023 года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_ Е.В. Мухина

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

Курс **«АЗБУКА САМБО»**

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

Количество часов 34

Преподаватель курса Морозов Алексей Андреевич

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО с учетом Примерной рабочей программы внеурочной деятельности «АЗБУКА САМБО» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 15 августа 2022 года № 3));

**2023** год

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **«Азбука самбо»**

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

#### ***Личностные результаты***

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Азбука самбо».

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, созданию положительного отношения к виду спорта «Самбо», умения использовать ценности здоровьесбережения и умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и самостраховки вида спорта «Самбо» для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья, способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

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

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

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и

выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам;
- знание и выполнение правил поведения в процессе занятий физическими упражнениями, вовремя физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий, подвижных и спортивных игр и соревнований;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- стремление избегать плохих поступков, не капризничать, не быть упрямым, умение признаться в плохом поступке и проанализировать его

#### **Эстетическое воспитание:**

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- формирование чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с различными видами спорта

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

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- формирование знаний по истории российского и мирового спорта, уважения к спортсменам;
- владение базовыми навыками сохранения собственного здоровья, использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и во внеурочное время;
- формирование начальных представлений о культуре здорового образа жизни

### **Трудовое воспитание:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную форму, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных заданий;
- формирование первоначальных навыков коллективной работы в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ознакомление с многообразием профессий индустрии спорта

### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- понимание взаимосвязи здоровья человека и экологической культуры;
- формирование экологически грамотного поведения в природе во время туристических походов, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на открытых спортивных площадках;
- умение вести экологически грамотный образ жизни на спортивных площадках (выбрасывать мусор в специально отведенные места, экономно использовать воду, электроэнергию, оберегать и сохранять высаженные растения)

### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

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

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

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному
  - воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
  - приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий, страховки и само страховки при выполнении упражнений;
  - самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
  - формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта «Самбо»;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

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

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

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

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение



ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на занятиях внеурочной деятельности и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

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

### ***Предметные результаты***

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Азбука самбо».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении страховки и само страховки вида спорта «Самбо», осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

### ***Предметные результаты отражают:***

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

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

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

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

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

### **Раздел 3. Ты и другие люди**

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

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

Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем

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

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

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

Стойка на лопатках

Вставание на гимнастический мост

Вставание на борцовский мост

Кувырок вперед в группировке

Кувырок назад в группировке

Кувырок вперед через плечо с самостраховкой

Кувырок вперед с самостраховкой

Кувырок назад с самостраховкой

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

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

Перекат на спину с самостраховкой

Самостраховка при падении вперед на руки

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

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

Падение с самостраховкой на бок через руку партнера

«Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера

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

***Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:***

Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты

## **Раздел 5. Не только школа**

Школы бывают разные. Сила ума.

Самбо – наука об обороне, а не нападении.

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

Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».

Проектная работа «Самбо родного края»

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

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

#### 1 – 4 класс

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

ситуативных задач, оценка результатов подготовки.		
<b>Раздел 4. Движение — это жизнь - 88 часов</b>		
Практические занятия, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	<p>Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем</p> <p>Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами</p> <p><b>Специально-подготовительные упражнения самбо.</b></p> <p><i>Стойка на лопатках</i></p> <p><i>Вставание на гимнастический мост</i></p> <p><i>Вставание на борцовский мост</i></p> <p><i>Кувырок вперед в группировке</i></p> <p><i>Кувырок назад в группировке</i></p> <p><i>Кувырок вперед через плечо с самостраховкой</i></p> <p><i>Кувырок вперед с самостраховкой</i></p> <p><i>Кувырок назад с самостраховкой</i></p> <p><i>Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях</i></p> <p><i>Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках</i></p> <p><i>Перекат на спину с самостраховкой</i></p> <p><i>Самостраховка при падении вперед на руки</i></p> <p><i>Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях</i></p> <p><i>Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках</i></p> <p><i>Падение с самостраховкой на бок через руку партнера</i></p>	Практические занятия Дневник самонаблюдения

	<p><i>«Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера</i></p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушинный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»</p> <p><i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:</i></p> <p><i>Игры в касания,</i></p> <p><i>Игры в теснения,</i></p> <p><i>Игры в дебюты,</i></p> <p><i>Игры в блокирующие захваты,</i></p> <p><i>Игры в атакующие захваты</i></p>	
<b>Раздел 5. Не только школа - 24 часа</b>		
<p>Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки</p>	<p>Школы бывают разные. Сила ума. Самбо – наука об обороне, а не нападении.</p> <p>Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!»</p> <p>Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».</p> <p>Проектная работа «Самбо родного края»</p> <p>Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Квест</p> <p>Проект</p> <p>Создание презентаций</p>
<b>Итого 1-4 класс</b>		<b>136 часов</b>



### 3. Тематическое планирование

#### 1 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 2 часа</b>			
1	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены.	2	
<b>Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа</b>			
2	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма.	2	
<b>Раздел 3. Ты и другие люди- 2 часа</b>			
3	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни.	2	
<b>Раздел 4. Движение — это жизнь – 22 часа</b>			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами		3
	Стойка на лопатках		2
	Вставание на гимнастический мост		2
	Вставание на борцовский мост		2
	Кувырок вперед в группировке		2
	Кувырок назад в группировке		2
	Перекат на спину с самостраховкой		2
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой		2
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодилы», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»		4
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		1
<b>Раздел 5. Не только школа – 6 часов</b>			
5	Школы бывают разные. Самбо – наука об обороне, а не нападении.	1	5

	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».		
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	

2

класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста- 2 часа</b>			
1	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены.	2	
<b>Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа</b>			
2	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма.	2	
<b>Раздел 3. Ты и другие люди - 2 часа</b>			
3	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни.	2	
<b>Раздел 2. Движение —это жизнь – 22 часа</b>			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами		3
	Кувырок вперед с самостраховкой		5
	Кувырок назад с самостраховкой		4
	Самостраховка при падении вперед на руки		3
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Петушинный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»		5
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		2

<b>Раздел 5. Не только школа – 6 часов</b>			
<b>5</b>	Школы бывают разные. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».	<b>1</b>	<b>5</b>
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Всего</b>		<b>34</b>

**3**

**класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 2 часа</b>			
<b>1</b>	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа</b>			
<b>2</b>	Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Ты и другие люди- 2 часа</b>			
<b>3</b>	Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Движение —это жизнь – 22 часа</b>			
<b>4</b>	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами		<b>3</b>
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой		<b>3</b>
	Кувырок назад с самостраховкой		<b>3</b>
	Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях		<b>3</b>
	Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях		<b>3</b>
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование		<b>4</b>

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

**4**

**класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 2 часа</b>			
<b>1</b>	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа</b>			
<b>2</b>	Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Ты и другие люди- 2 часа</b>			
<b>3</b>	Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Движение —это жизнь – 22 часа</b>			
	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами		<b>3</b>
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой		<b>2</b>

	Кувырок назад с самостраховкой		<b>2</b>
	Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках		<b>2</b>
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках		<b>2</b>
	Падение с самостраховкой на бок через руку партнера		<b>2</b>
	«Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера		<b>3</b>
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»		<b>2</b>
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		<b>4</b>
<b>Раздел 5. Не только школа – 6 часов</b>			
<b>5</b>	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Проектная работа «Самбо родного края» Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.	<b>1</b>	<b>5</b>
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Всего</b>		<b>34</b>

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ А.А. Фролова

«31» августа 2023 г.

