

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодёжной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование Новопокровский район

СОШ №4

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
классных руководителей

Е.И. Колесникова
Протокол №1
От «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР

О.В. Романова
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №4

Л.И. Ахмедзянова
Приказ №168
От «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Самбо»

для обучающихся 1-4 классов

с. Горькая Балка 2023

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 само страховки 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 «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.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста. (2ч)	1	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).	1	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы на формирование осанки, профилактики плоскостопия упражнения с предметом и без него. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	1,2, 5
	1	Требования к форме и одежде на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	1		
Раздел 2. Полезная и здоровая еда (3ч.)	1	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма.	1		1,2, 5
	1	Пирамида здорового питания.	1		

	1	Режим питания юного самбиста.	1		
Раздел 3. Ты и другие люди (3ч.)	1	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	1		1,2, 5
	1	Ещё раз про здоровый образ жизни. Правила для всех.	1		
	1	Наши друзья и не только. Человек и общество.	1		
Раздел 4. Движение — это жизнь (19ч.)	1	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1	Описывать технику выполнения борьбы в стойке, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.	1,2, 5
	1	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1,2, 5
	1	Специально-подготовительные упражнения самбо. Стойка на лопатках. Вставание на гимнастический мост. Вставание на борцовский мост.	1	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки.	1,2, 5
	1	Специально-	1		

	<p>подготовительные упражнения самбо. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в группировке.</p>			
1	<p>Специально-подготовительные упражнения самбо. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой. Кувырок вперед с самостраховкой. Кувырок назад с самостраховкой.</p>	1		
1	<p>Специально-подготовительные упражнения самбо. 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.</p>	1		
1	<p>Специально-подготовительные упражнения самбо. Падение на спину с самостраховкой</p>	1		

		через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечья. Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках.			
1		Специально-подготовительные упражнения самбо. Падение с самостраховкой на бок через руку партнера. «Полет-кувырок» с самостраховкой через партнер.	1		
1		Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»	1	Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	1,2,5
1		Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование»	1		

	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление»	1		
	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек»	1		
	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»	1		
	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки»	1		

	1	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания</i>	1		
	1	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в теснения</i>	1		
	1	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в дебюты</i>	1		
	1	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в блокирующие захваты</i>	1		
	1	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в атакующие захваты</i>	1		
Раздел 5. Не только школа(6ч.)	1	Школы бывают разные. Сила ума.	1	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	1,2, 5
	1	Самбо – наука об обороне, а не нападении.	1	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.	1,2, 5

	1	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!»	1	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	1,2, 5
	1	Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».	1	Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.	1,2, 5
	1	Проектная работа «Самбо родного края»	1	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство борьбы. Выполняют правила борьбы, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1,2, 5
	1	Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.	1	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство борьбы. Выполняют правила борьбы, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
Итого: 33 часов					

2 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
				Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*

Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста. (2ч)	1	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).	1	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	1,2, 5
	1	Требования к форме и одежде на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	1		
Раздел 2. Полезная и здоровая еда (3ч.)	1	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма.	1		1,2, 5
	1	Пирамида здорового питания.	1		
	1	Режим питания юного самбиста.	1		
Раздел 3. Ты и другие люди (3ч.)	1	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	1		1,2, 5
	1	Ещё раз про здоровый образ жизни. Правила для всех.	1		
	1	Наши друзья и не только. Человек и общество.	1		

Раздел 4. Движение — это жизнь (19ч.)	1	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1	Описывать технику выполнения борьбы в стойке, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.	1,2, 5
	1	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1,2, 5
	1	Специально-подготовительные упражнения самбо. Стойка на лопатках. Вставание на гимнастический мост. Вставание на борцовский мост.	1	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки.	1,2, 5
	1	Специально-подготовительные упражнения самбо. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в группировке.	1		
	1	Специально-подготовительные упражнения самбо. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.	1		

		Кувырок вперед с самостраховкой. Кувырок назад с самостраховкой.			
	1	Специально-подготовительные упражнения самбо. 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.	1		
	1	Специально-подготовительные упражнения самбо. 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.	1		

	1	Специально-подготовительные упражнения самбо. Падение с самостраховкой на бок через руку партнера. «Полет-кувырок» с самостраховкой через партнер.	1		
	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»	1	Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	1,2,5
	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование»	1		
	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»,	1		

	«Разведчики и часовые», «Наступление»		
1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек»	1	
1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»	1	
1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки»	1	
1	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания	1	

	1	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в теснения</i>	1		
	1	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в дебюты</i>	1		
	1	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в блокирующие захваты</i>	1		
	1	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в атакующие захваты</i>	1		
Раздел 5. Не только школа(6ч.)	1	Школы бывают разные. Сила ума.	1	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	1,2, 5
	1	Самбо – наука об обороне, а не нападении.	1	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.	1,2, 5
	1	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!»	1	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами	1,2, 5

				соревновательной деятельности.	
	1	Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».	1	Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.	1,2, 5
	1	Проектная работа «Самбо родного края»	2	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство борьбы. Выполняют правила борьбы, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1,2, 5
	1	Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.	1	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство борьбы. Выполняют правила борьбы, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
Итого: 34 часов					

3 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста. (2ч)	1	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).	1	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы на	1,2, 5

	1	Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	1	формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	
Раздел 2. Полезная и здоровая еда (3ч.)	1	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма.	1		1,2, 5
	1	Пирамида здорового питания.	1		
	1	Режим питания юного самбиста.	1		
Раздел 3. Ты и другие люди (3ч.)	1	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	1		1,2, 5
	1	Ещё раз про здоровый образ жизни. Правила для всех.	1		
	1	Наши друзья и не только. Человек и общество.	1		
Раздел 4. Движение — это жизнь (19ч.)	1	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1	Описывать технику выполнения борьбы в стойке, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.	1,2, 5
	1	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	1,2, 5

				ошибки в процессе освоения.	
1	Специально-подготовительные упражнения самбо. Стойка на лопатках. Вставание на гимнастический мост. Вставание на борцовский мост.	1		Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки.	1,2, 5
1	Специально-подготовительные упражнения самбо. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в группировке.	1			
1	Специально-подготовительные упражнения самбо. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой. Кувырок вперед с самостраховкой. Кувырок назад с самостраховкой.	1			
1	Специально-подготовительные упражнения самбо. Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в	1			

		положении упора на коленях и руках. Перекат на спину с самостраховкой. Самостраховка при падении вперед на руки.			
	1	Специально-подготовительные упражнения самбо. 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.	1		
	1	Специально-подготовительные упражнения самбо. Падение с самостраховкой на бок через руку партнера. «Полет-кувырок» с самостраховкой через партнер.	1		
	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», , «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер»,	1	Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры	1,2,5

	«Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»		с элементами соревновательной деятельности.
1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование»	1	
1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление»	1	
1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек»	1	

	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»	1		
	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки»	1		
	1	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания	1		
	1	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в теснения	1		
	1	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в дебюты	1		
	1	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в блокирующие захваты	1		

	1	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в атакующие захваты	1		
Раздел 5. Не только школа(6ч.)	1	Школы бывают разные. Сила ума.	1	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	1,2, 5
	1	Самбо – наука об обороне, а не нападении.	1	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.	1,2, 5
	1	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!»	1	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	1,2, 5
	1	Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».	1	Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.	1,2, 5
	1	Проектная работа «Самбо родного края»	2	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство борьбы. Выполняют правила борьбы, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1,2, 5
	1	Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив	1	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство борьбы. Выполняют правила борьбы, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	

		Самбо - художественное мастерство.			
Итого: 34 часов					

4 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста. (2ч)	1	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).	1	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	1,2, 5
	1	Требования к форме и одежде на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	1		
Раздел 2. Полезная и здоровая еда (3ч.)	1	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма.	1		1,2, 5
	1	Пирамида здорового питания.	1		
	1	Режим питания юного самбиста.	1		
Раздел 3. Ты	1	Мы теперь не просто дети, мы	1		1,2, 5

и другие люди (3ч.)		теперь ученики.			
	1	Ещё раз про здоровый образ жизни. Правила для всех.	1		
	1	Наши друзья и не только. Человек и общество.	1		
Раздел 4. Движение — это жизнь (19ч.)	1	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1	Описывать технику выполнения борьбы в стойке, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.	1,2, 5
	1	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.	1	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1,2, 5
	1	Специально-подготовительные упражнения самбо. Стойка на лопатках. Вставание на гимнастический мост. Вставание на борцовский мост.	1	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки.	1,2, 5
	1	Специально-подготовительные упражнения самбо. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в группировке.	1		

	1	<p>Специально-подготовительные упражнения самбо. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой. Кувырок вперед с самостраховкой. Кувырок назад с самостраховкой.</p>	1
	1	<p>Специально-подготовительные упражнения самбо. 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.</p>	1
	1	<p>Специально-подготовительные упражнения самбо. Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях. Падение на спину с самостраховкой</p>	1

		через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках.			
1		Специально-подготовительные упражнения самбо. Падение с самостраховкой на бок через руку партнера. «Полет-кувырок» с самостраховкой через партнер.	1		
1		Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», , «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»	1	Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	1,2,5
1		Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование»	1		

	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление»	1		
	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек»	1		
	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»	1		
	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки»	1		

	1	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания</i>	1		
	1	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в теснения</i>	1		
	1	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в дебюты</i>	1		
	1	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в блокирующие захваты</i>	1		
	1	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в атакующие захваты</i>	1		
Раздел 5. Не только школа(6ч.)	1	Школы бывают разные. Сила ума.	1	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	1,2, 5
	1	Самбо – наука об обороне, а не нападении.	1	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.	1,2, 5

	1	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!»	1	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	1,2, 5
	1	Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».	1	Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.	1,2, 5
	1	Проектная работа «Самбо родного края»	2	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство борьбы. Выполняют правила борьбы, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1,2, 5
	1	Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.	1	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство борьбы. Выполняют правила борьбы, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
Итого: 34 часов					

*Цифровое обозначение основных направлений воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание;
3. Духовно-нравственное воспитание;
4. Эстетическое воспитание;
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
6. Трудовое воспитание;
7. Экологическое воспитание;
8. Ценности научного познания.