

Краснодарский край, Динской район, станица Динская  
Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение муниципального образования Динской район  
«Средняя общеобразовательная школа №3  
имени Павла Степановича Нахимова»

УТВЕРЖДЕНО  
решение педагогического совета  
МАОУ МО Динской район СОШ № 3  
от 29.08.2023 года, протокол №1  
Председатель \_\_\_\_\_ А.С. Кузнецов

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**кружок «Самбо»**

Срок реализации программы 1- 4 классы

Возраст обучающихся – 7- 11 лет

Количество часов 135

Составитель: Рассол Александр Геннадьевич, учитель физической культуры МАОУ МО Динской район СОШ №3 имени П.С.Нахимова

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным стандартом начального общего образования

с учетом программы «Азбука самбо, 1-4 класс»/ под ред. Вадбольской Л.Л. – Краснодар, ГБОУ ДПО ИРО Краснодарского края. -2022.

## **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 спортивнооздоровительной 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.

#### **1.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.

#### **2.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

#### **3.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

#### **4. 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

#### **5. 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

#### **6. 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)

#### **7. 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 самостраховки 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 и 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 самостраховки 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 сердечнососудистой 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, арттехнологии.	Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила личной гигиены. Гигиеническое значение водных процедур (умывание,	Кейс Дневник самонаблюдения

	обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	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 ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	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
<b>Раздел 4. Движение —это жизнь - 88 часов</b>		
Практические занятия, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; предметами <b>Специально-подготовительные упражнения самбо.</b> <i>Стойка на лопатках</i> <i>Вставание на гимнастический мост</i> <i>Вставание на борцовский мост</i> <i>Кувырок вперед в группировке</i> <i>Кувырок назад в группировке</i> <i>Кувырок вперед через плечо с самостраховкой</i> <i>Кувырок вперед с самостраховкой</i> <i>Кувырок назад с самостраховкой</i> <i>Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях</i> <i>Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках</i> <i>Перекат на спину с самостраховкой</i> <i>Самостраховка при падении вперед на руки</i> <i>Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях</i> <i>Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках</i> <i>Падение с самостраховкой на бок через руку партнера</i> <i>«Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера</i> Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку»,	Практические занятия Дневник самонаблюдения



	<p>«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»,</p> <p>«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 - 23 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</p> <p>Самбо - художественное мастерство.</p>	<p>Практические занятия Квест Проект Создание презентаций</p>
	<b>Итого 1-4 класс</b>	<b>135 часов</b>

**3. Тематическое планирование  
1 класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Алфавит 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 сердечнососудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами		3
	Стойка на лопатках		2
	Вставание на гимнастический мост		2
	Вставание на борцовский мост		2
	Кувырок вперед в группировке		2
	Кувырок назад в группировке		2
	Перекат на спину с самостраховкой		2
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой		2
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»		4
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		1
<b>Раздел 5. Не только школа – 5 часов</b>			
5	Школы бывают разные. Самбо – наука об обороне, а не нападении.	1	
	Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».		4
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>26</b>
	<b>Всего</b>		<b>33</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 сердечнососудистой 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: «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»		5
	<i>Специализированные подвижные игры подготовке юных в 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>		2
<b>Раздел 5. Не только школа – 6 часов</b>			
5	Школы бывают разные. Самбо – наука об обороне, а не нападении. Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».	1	5
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Всего</b>		<b>34</b>

**3 класс**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
---	----------------------------	------------------

п/п		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Азбука здоровья юного самбиста - 2 часа</b>			
1	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежде на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	2	
<b>Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа</b>			
2	Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.	2	
<b>Раздел 3. Ты и другие люди- 2 часа</b>			
3	Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	2	
<b>Раздел 4. Движение —это жизнь – 22 часа</b>			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами		3
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой		3
	Кувырок назад с самостраховкой		3
	Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях		3
	Кувырок вперед с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и предплечьях		3
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование		4
	тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах)		
	<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>		3
<b>Раздел 5. Не только школа- 6 часов</b>			

5	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.	1	5
	<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>			
1	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Требования к форме и одежды на занятиях по самбо. Правила безопасности на борцовском ковре.	2	
<b>Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа</b>			
2	Пирамида здорового питания. Режим питания юного самбиста.	2	
<b>Раздел 3. Ты и другие люди- 2 часа</b>			
3	Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	2	
<b>Раздел 4. Движение —это жизнь – 22 часа</b>			
	Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами		3
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой		2
	Кувырок назад с самостраховкой		2
	Падение на спину с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках		2
	Кувырок вперед через плечо с самостраховкой через партнера, находящегося в положении упора на коленях и руках		2
	Падение с самостраховкой на бок через руку партнера		2
	«Поле-кувырок» с самостраховкой через партнера		3
	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»		2
	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:</i>		4

	<i>Игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты</i>		
	<b>Раздел 5. Не только школа – 6 часов</b>		
5	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.	1	5
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
		<b>Всего</b>	<b>34</b>

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания методического  
объединения учителей ФК и ОБЖ  
МАОУ МО Динской район СОШ№3  
от 28.08.2023года, №1  
\_\_\_\_\_ Костенко А.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_Сильченко Е.Н.

28.08.2023г.