Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Паспартинская средняя общеобразовательная школа им. А.Г. Калкина»

Рассмотрено	**Согласовано**	**Утверждено**
на заседании школьного методического объединения классных руководителей _____Калкина Е.С. Протокол № 1 от «27» августа 2026 г	Заместитель директора по воспитательной работе _____Калкина Е.С. «27»августа 2026 г	Директор школы _____ Байжигитов А.В. Приказ №105 от «28» августа 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Самбо»
для 3 класса
на 2026-2027 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры
Кокпоев Н.П.

с.Паспарта, 2026г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «самбо» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и в соответствии с рекомендациями по формированию учебных планов образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный год и формированию планов внеурочной деятельности образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный (письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18.07.2022 г. № 47-01-13-12008/22 «О формировании учебных планов и планов внеурочной деятельности для общеобразовательных организаций на 2023-2024 учебный год»).

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

Рабочая программа рассчитана на год обучения по 1 часу в неделю: в 3 классе— 34 часа

В настоящее время обновление содержания внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта «Самбо» (самозащита без оружия).

Вид спорта «Самбо» - это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевойподготовленности, формирование жизненноважных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными

знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов борцов – участниковВеликой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.).

Внеурочная деятельность«самбо» обучающихся предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебных занятиях беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, соревнования, социально-моделирующие игры, квесты, фестивали, создание проектов.

Теоретические материалы, задания кейсового и практико - ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

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

Работа с обучающимися в рамках внеурочной деятельности с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

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

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

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

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Результаты освоения внеурочной деятельности.

«Самбо»

Личностные результаты

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

1. Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

- знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира;

- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края;

- знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировойспортивную культуру;

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре,
традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;

- сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примерегеройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

- активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны;

- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

- знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам
современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного идоброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитиеспособности к конструктивному диалогу с другими людьми;

- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней);

- активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

- придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

- осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к «самбо», как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

- пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной,справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы;

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

4. Эстетического воспитания:

- формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;

- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни;

- формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

- осознание важности «самбо» и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности в области «самбо», физической культуры и спорта;

- использование доступного объема специальной терминологии.

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

- осознание ценности жизни;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая;

- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7.Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;

- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

- готовность адаптироваться в профессиональной среде;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и

безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;

- способности применять знания, получаемые при изучении внеурочной деятельности, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы «самбо», физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения курса внеуроной деятельности, должны отражать:

1.Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов(явлений);

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

- с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в
рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

- обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам
исследования;

- проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи;

- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их
развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

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

2. Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

- уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной формеформулировать свои взгляды;

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

- в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

- публично представлять результаты решения учебной задачи,самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить

различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

- планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

- определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

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

1. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

- выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

- аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов;

- составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия):

- давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

- управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

- быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

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

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения «самбо» в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий «самбо» с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий «самбо», форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий «самбо» посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Содержание внеурочной деятельностис указанием форм организации и видов деятельности

Тема 1. Теоретическая подготовка самбиста. (2 часа)

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

Тема 2. Секрет здоровья самбиста.(2 часа)

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

Тема 3. Основы физического воспитания самбиста. (3 часа)

Общеразвивающие упражнения. Акробатика. Строевые упражнения. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой. Техника борьбы самбо.
Основные дистанции и захваты в самбо. Морально-волевые качества и их воспитание.
Врачебный контроль. Самоконтроль (вес, пульс, температура тела). Построение разминки в борьбе лежа. Выдержка борца. Виды тактики в борьбе.

Тема 4. Основы техники и тактики самбо. (22 часа)

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

Техника и тактика вида спорта самбо 3 класс

Упражнения для борьбы лежа:

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

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

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

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

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

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

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

Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.

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

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

Тема 5. Люблю спорт и развиваюсь по средствам игры. (5 часов)

«Армреслинг» лежа на ковре, «Петушиные бои», «Перетяни», «Перетолкай», «Самбобол», «Кто дальше прыгнет», «Перетягивание каната», «Тигры и газели», «Третий лишний», «Игры с касаниями», «Игры с атакующими захватами», «Оторви от пола», «Всадники», «Выведение из равновесия», «Падающая палка», «Снайпер», «Вратарь».

<u>Тематическое планирование для 3 класса</u>

№	Темы	Кол-во часов	Дата	Основные виды деятельности
Тема 1. Теоретическая подготовка самбиста. (2 часа)				

1.	Техника безопасности на уроках самбо. История самбо. Символика РФ.	2		Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов
Тема 2. Секрет здоровья самбиста.(2 часа)				
2.	Гигиена самбиста. Анатомия организма. Режим дня. Правильное питание. Травмы и их причины, профилактика.	2		Кейс Проект Создание тематических буклетов
Тема 3. Основы физического воспитания самбиста. (3 часа)				
3.	Общеразвивающие упражнения. Акробатика. Строевые упражнения. Оборудование зала для борьбы и инвентарь. Уход за спортивной формой. Техника борьбы самбо. Основные дистанции и захваты в самбо. Морально-волевые качества и их воспитание. Самоконтроль (вес, пульс, температура тела). Построение разминки в борьбе лежа. Виды тактики в борьбе.	3		Кейс Проект Создание тематических буклетов
Тема 4. Основы техники и тактики самбо. (22 часа)				
4.	Перевороты. Удержания. Уходы от удержания. Болевые на руки. Болевые на ноги. Броски. Воспитание ловкости, силы, скорости, выносливости борца.	22		Практические занятия Дневник самонаблюдения
Тема 5. Люблю спорт и развиваюсь по средствам игры. (5 часов)				

5.	«Армреслинг» лежа на ковре, «Петушиные бои», «Перетяни», «Перетолкай», «Самбобол», «Кто дальше прыгнет», «Перетягивание каната», «Тигры и газели», «Третий лишний», «Игры с касаниями», «Игры с атакующими захватами», «Оторви от пола», «Всадники», «Выведение из равновесия», «Падающая палка», «Снайпер», «Вратарь».	5		Практические занятия Соревновательная деятельность

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ урока	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование	Универсальные учебные действия (УУД),
			план	факт		
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры	**1**	04.09		гимнастические маты и скамейки	Изучают правила техники безопасности на занятиях Самбо.
2.	Приемы самостраховки: на спину через партнер; на бок.	**1**	11.09		Гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
3.	Приемы самостраховки: на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	**1**	18.09		Гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений изменяя высоту препятствия.
4.	Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыж-ком, тоже прыжком назад.	**1**	25.09		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.
5.	Приемы самостраховки: на спину прыжком. Подвижные игры.	**1**	02.10		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.
6.	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры.	**1**	09.10		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
7.	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	**1**	16.10		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях
8.	Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	**1**	23.10			Выполнять на занятиях самостоятельную

						деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности
9.	Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	**1**	06.11		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии
10.	В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	**1**	13.11		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
11.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	**1**	20.11		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
12.	Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	**1**	27.11		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
13.	Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	**1**	04.12		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
14.	Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	**1**	11.12		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
15.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	**1**	18.12		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

16.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	**1**	25.12		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
17.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	**1**	15.01		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
18.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	**1**	22.01		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
19.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	**1**	29.01		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
20.	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	**1**	05.02		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
21.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	**1**	12.02		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
22.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.	**1**	19.02		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
23.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	**1**	26.02		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
24.	Комбинирование переворачивания с удержанием поперек.	**1**	05.03		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.

25.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	**1**	12.03		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил
26.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	**1**	19.03		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
27.	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	**1**	26.03		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.
28.	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	**1**	09.04		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
29.	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	**1**	16.04		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
30.	Подвижные игры: игры втеснения, игры в дебюты. Эстафеты.	**1**	23.04		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
31.	Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	**1**	30.04		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь применять приобретённые технические навыки в тренировочных схватках и играх-заданиях.
32.	Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	**1**	07.05		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Знать и уметь правильно выполнять технику элементов изучаемого приёма в положении стоя.
33.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	**1**	14.05		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.

34.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	**1**	21.05		Скакалки, гимнастические маты и скамейки	Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках, и стремиться к совершенствованию изучаемого технического действия.
	итого	**34 часа**				

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ВИДА СПОРТА САМБО

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

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

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

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

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

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

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

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к

ногам (ноге) противника сзади.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

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

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника

подбивается изнутри.

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

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

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

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

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

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

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

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

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

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

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

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

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

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

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

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

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

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений	
№	**Наименование**
1.	Ковер для самбо
2.	Набор поясов Самбо (красного и синего цвета)
3.	Щит баскетбольный игровой (комплект)
4.	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)
5.	Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)
6.	Табло игровое (электронное)
7.	Мяч баскетбольный №7 массовый
8.	Мяч баскетбольный №7 для соревнований
9.	Мяч баскетбольный №5 массовый
10.	Мяч футбольный №4 массовый
11.	Мяч футбольный №5 массовый
12.	Мяч футбольный №5 для соревнований
13.	Мяч волейбольный
14.	Мяч гандбольный № 2
15.	Мяч гандбольный № 3
16.	Сетка волейбольная
17.	Насос для накачивания мячей с иглой
18.	Жилетки игровые
19.	Сетка для хранения мячей
20.	Конус игровой
21.	Стенка гимнастическая
22.	Скамейка гимнастическая
23.	Комплект матов гимнастических
24.	Модуль гимнастический многофункциональный
25.	Мостик гимнастический подкидной
26.	Бревно гимнастическое напольное
27.	Кронштейн навесной для канатов
28.	Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
29.	Перекладина гимнастическая пристенная
30.	Коврик гимнастический
31.	Палка гимнастическая
32.	Обруч гимнастический
33.	Скакалка гимнастическая
34.	Перекладина навесная универсальная
35.	Брусья навесные
36.	Снаряд «Доска наклонная»
37.	Горка атлетическая
38.	Комплект гантелей обрезиненных
39.	Эспандер универсальный
40.	Лестница координационная (12 ступеней)
41.	Комплект медболов
42.	Скамейка для степ-теста - пьедестал
43.	Весы напольные
44.	Сантиметр мерный
45.	Аппаратура для музыкального сопровождения

46.	Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)
47.	Аптечка медицинская
48.	Сетка заградительная
49.	Скамейки гимнастические

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 80 с.

2. Гаткин, Е. Я. Букварь самбиста / Е. Я. Гаткин. – М.: Лист, 1997. – 176 с.: ил.

3. Гаткин, Е. Я. Самбо для начинающих / Е. Я. Гаткин. – М.: Астрель : АСТ, 2007. – 224 с.: ил. – (Спорт).

4. Гулевич, Д. И. Борьба самбо: метод. пособие / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. – 2-е изд.,испр. и доп. – М. : Воениздат, 1973. – 176 с.: ил.

5. Коротков И.И. Подвижные игры детей. [Текст] - М.: Знание, 1993. – 930 с.

6. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания. Учебно-методическое пособие /СПб.:ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. – 83с.

7. Маляренко А.Т., Ткаченко А.Н. Прогнозирование успешности спортивной подготовки юных самбистов (9-11 лет) на основе результатов тестирования двигательных способностей //Физическое воспитание студентов. - 2007. - № 4. - С. 23-28.

8. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 3. -С.11.

9. Новик, С. Ю. Борьба самбо: учеб. пособие для студентов неспортивных специальностей, специализирующихся по борьбе самбо / С. Ю. Новик; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т информатики и радиоэлектроники. – Минск: БГУИР, 2000. – 96 с.: ил.–Библиогр.: с. 95.

10. Рудман, Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов / Д. Рудман. – М.: Дет. лит.,2007. – 173 с.: ил.

11. Самбо: справочник / Е. М. Чумаков [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Совет. спорт,2006. – 208 с.

12. Самбо: правила соревнований / Всерос. федерация самбо; авт.-сост.:С. В. Елисеев [и др.]. – М.: Совет. спорт, 2006. – 128 с.

13. Сто уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е. М. Чумакова. – 3-е изд.,испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.: ил.

14. Харлампиев, А. А. Система самбо / А. А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.: ил. – Библиогр.: с. 515.

15. Чумаков, Е. М. Сто уроков самбо / Е. М. Чумаков; под ред. С. Е. Табакова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 400 с.: ил. – (Боевые искусства).

16. Эйгминас, П. А. Самбо: первые шаги / П. А. Эйгминас. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.: ил.

17. Пономарев, В. В. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов / В. В. Пономарев, В. Ф. Костычаков // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 7

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа

http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement / свободный.

2. История самбо [Электронный ресурс], http://sambo.ru/sambo/ - статья в интернете.

3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа

http://www.fizkulturavshkole.ru/ свободный.

4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/ свободный.

5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf

6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/

http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/

7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ http://eor-np.ru/node/209

8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/