

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Управление образования Невьянского городского округа
МБОУ СОШ с.Аятское

УТВЕРЖДДАЮ
Директор МБОУ СОШ
с.Аятское

_____ Севрюгина Е.В.

Протокол № 1 от

«28___» __08__ 2025 г.

Приказ №_200-Д____ от

«29___» __08__ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ID: 61024527

Внеурочной деятельности «Самбо в школу»

для обучающихся 4 классов

с.Аятское

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Цель программы: разработать систему включения технических элементов и приемов борьбы самбо в структуру учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе с целью увеличения двигательной активности учащихся и повышения эффективности занятий физической культурой.

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

Программа предполагает решение следующих задач:

- реализация принципов вариативности и сообразности, обосновывающих планирование учебного материала с учетом индивидуальности учащегося и его физических возможностей и способностей;
- разработка системного подхода к использованию техник и методики

борьбы самбо в структуре учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе;

- освоение теории, формирование двигательных умений и навыков в борьбе самбо;
- воспитание у обучающихся морально-волевых качеств и чувство коллективизма;
- укрепление здоровья школьника, усиление оздоровительного эффекта в результате исполнения технических действий борьбы самбо в качестве физических упражнений, доступных каждому школьнику, развивающих не только навыки самообороны и защиты других, но и укрепляющих душевное и физическое здоровье юных граждан.

Программа позволяет системно развивать физические способности учащихся и совершенствовать качества их личности, образуя преемственность методики обучения от 1 класса до 11 класса. Это обеспечивает ценность и актуальность программы, и возможность ее широкого практического применения в общеобразовательных школах. Предложенная в программе система обучения навыкам борьбы самбо способствует совершенствованию методик образовательной деятельности учителей физической культуры общеобразовательных школ.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного модуля «Самбо»: на уровне начального общего образования составляет 102 часа, из них:

- 2 класс – 34 часа;
- 3 класс – 34 часа;
- 4 класс – 34 часа;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Из истории физической культуры

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки

на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние самостраховки на профилактику травматизма, гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по

профилактике нарушения и коррекции осанки;

—выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

—проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

—характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

—понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья, между самостраховкой и профилактикой травматизма;

—выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

—обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

—вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

—объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

—исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

—делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

—соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом учебного содержания модуля «Самбо», находить в них различия;

—выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

—взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

—контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

—понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

—объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

—понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

—обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению травматизма и нарушения осанки;

—вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приrostы по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

—организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения, обеспечивать самостраховку во время выполнения физических упражнений;

—правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

—активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

—делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

—контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

—взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

—оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

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

познавательные УУД:

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

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

—объединять физические упражнения по их целевому

предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

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

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

—оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

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

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

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями вида спорта «Самбо». Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
 - измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
 - выполнять элементы самостраховки: перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе;
 - удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний, учебные схватки на выполнение изученных удержаний;
 - переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук
- сбок
- у;
- активная и пассивная защита от переворачиваний;
 - комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний;
 - выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене

рывком;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов самбо;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять элементы самбо: демонстрировать стойки, захваты, подсечки, передвижения, взаимодействия в парах по заданию.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила безопасности во время выполнения самостраховки, борьбы самбо;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой.

Выполнять:

- 1) элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки;
- 2) элементы борьбы: удержание поперек;
- 3) переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри),
- 4) комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний;
- 5) активные и пассивные защиты от переворачиваний. Выполнять упражнения для подготовки к броскам:

- 1) выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;
- 2) выведение из равновесия: подножки, подсечки;

- 3) выведение из равновесия партнера в приседе толчком;
 - 4) выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком;
 - 5) выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы в их показателях.

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой:
- самостраховка:
- 1) при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком;
 - 2) при падении на спину через мост;
- выполнять упражнения для подготовки к броскам:

- 1) удержание верхом;
 - 2) удержание сбоку, со стороны головы, поперек;
 - 3) удержание со стороны головы без захвата рук;
 - 4) варианты ухода от удержаний;
 - 5) комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний;
- переворачивание:
- 1) захватом шеи и руки с упором голенюю в живот
 - 2) переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри);
 - 3) захватом шеи и руки с упором голенюю в живот
- выполнять упражнения для бросков - выведение из равновесия:
- 1) партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;
 - 2) партнера в приседе толчком;
 - 3) партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком;
 - 4) броски захватом ног;
 - 5) активные и пассивные защиты от переворачиваний;

6) учебные схватки на выполнение изученных выводений из равновесия. Показывать и объяснять:

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

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

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

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:
—объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

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

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

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях самбо;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать технические приемы самостраховки: падение на спину, на бок, вперед;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы в их показателях;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ГФСК «ГТО ДНР».

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

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 КЛАССА (34 ЧАСА)

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Перекаты, кувырки вперед и назад.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. ОРУ. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Кувырки вперед и назад. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.
2.	Соблюдение формы одежды. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Перекаты в группировке, кувырок вперед, назад.	обучение	Соблюдение формы одежды. Правила ТБ. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировки. Перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной

	Повторение изученных приемов самостраховки.			жизнедеятельности человека.
3.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Повторение изученных приемов самостраховки.	комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Мост, Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать
4.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Построение в 2 шеренги. Построение в круг. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Знать историю и

5.	Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.		головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей.	развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
6.	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.		группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	В упрощенном варианте приемы самостраховки на боку, на спину, руки держать на 45^0 . Применять приемы

7.	захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).		(«отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
8.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка. Переворачивание	комплексный	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
9.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка.	обучение	ОРУ с обручами. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как

				элемента безопасной жизнедеятельности человека.
10.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	обучение	ОРУ с обручами. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
11.	Элементы акробатики. Самостраховка.	обучение	ОРУ. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).
12.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	ОРУ. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).

13.	Элементы акробатики. Самостраховка. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	обучение	ОРУ с предметами. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подвижная игра «Обезьянки».	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
14.	Элементы акробатики. Самостраховка. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
15.	Передвижения. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.

16.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
17.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
18.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	обучение	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями,

				встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию,
19.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию,
20.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.	комлпекс-ный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей	взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами.

				Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
21	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.	обучение	<p>Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.</p> <p>Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей</p>	<p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p> <p>Знать историю и развитие борьбы Самбо.</p> <p>Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.</p>
22.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и	обучение	<p>Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.</p>	<p>Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.</p> <p>Демонстрировать элементы техники</p>

	скручиванием. Подножки, подсечки.		Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	способов защиты
23.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	комплексный	<p>ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри).</p> <p>Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей</p>	<p>Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.</p> <p>Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.</p> <p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p>
24.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.	комплексный	<p>ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри).</p> <p>Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых</p>	<p>Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.</p> <p>Выполнять</p>

			способностей	комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
25.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подсечка	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку
26.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. выведение из равновесия	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подсечка	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку
27.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием,	Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.

			толчком. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
28.	Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
29.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать изменяющуюся

				<p>ситуацию, мыслить логически.</p> <p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>
30.	Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	<p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в</p>

				соревновательной (игровой) деятельности.
31.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	совершенствование	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Выведение из	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
32.	Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Броски захватом ног.	совершенствование	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Выведение из	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
33.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки.	совершенствование	ОРУ. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выполнение учебных схваток на выведение из	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами

			равновесия, на выполнение изученных удержаний. Подвижная игра «Скалки-подсекалки». Соревнование между командами.	
34.	Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний.	совершенствование	ОРУ. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний. Подвижная игра «Скалки-подсекалки». Соревнование между командами.	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.

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

Видео пособия для участников Всероссийского проекта «Самбо в школу» (Начальная школа)	https://www.youtube.com/watch?v=uiQd45D2qEY
Успехи российских самбистов на международной арене.	https://ppt-online.org/1100766
Видеоурок для всех учителей «История самбо»	https://www.youtube.com/watch?v=E0FwGOIAS7M
Всероссийский онлайн-урок "Путь к успеху" из цикла "История самбо"	https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY
1 класс 1 упражнение - Удержание сбоку	https://www.youtube.com/watch?v=dXcv68u3ECQ
1 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=O8lIGgl8vwo
Всероссийский урок "История самбо" 2019 год	https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M3TFQcg
Видео пособие по дисциплине Эстафета IV Познаю мир самбо	https://www.youtube.com/watch?v=qSHkbehoSuM
Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	https://www.youtube.com/watch?v=lbCFO1gg7nM
2 класс 1 упражнение - Удержание со стороны головы	https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o
2 класс 2 упражнение - Самостраховка на спину перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=BsP-PO0uQoQ&t=23s
2 класс 3 упражнение - Выведение из равновесия толчком	https://www.youtube.com/watch?v=jmqnbAMt9wg
3 класс 1 упражнение - Удержание поперёк	https://www.youtube.com/watch?v=uaseyXgQ6Os
3 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок кувырком	https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs
3 класс 3 упражнение - Выведение из равновесия скручиванием	https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs
4 класс 2 упражнение - Самостраховка при падении вперёд на руки	https://www.youtube.com/watch?v=g1z_gv9zsX0
4 класс 3 упражнение - Самостраховка через мост	https://www.youtube.com/watch?v=OuEN8iAF--E&t=34s
4 класс 4 упражнение - Выведение из равновесия рывком	https://www.youtube.com/watch?v=mJkKtha331M

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443834

Владелец Севрюгина Екатерина Валерьевна

Действителен С 20.05.2025 по 20.05.2026