

Муниципальное образование Гулькевичский район, пос. Кубань  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 22  
имени Героя Советского Союза Г. Г. Шумейко пос. Кубань  
муниципального образования Гулькевичский район Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 30 августа 2022 года протокол №1  
Председатель \_\_\_\_\_ С.А.Прядкина

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

тематическая

(тип программы: комплексная/тематическая)

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

Кружок «Азбука самбо»

4 года 2022-2026г

(срок реализации программы)

7-10 лет

(возраст обучающихся)

Авраменко Виталий Васильевич  
(учитель составитель)

Программа разработана на основе примерной рабочей программы внеурочной деятельности «АЗБУКА САМБО»(для 1 - 4 классов образовательных организаций). Авторы: Головки Елена Николаевна, Карл Любовь Ивановна ,2022г. (Одобрена решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 15 августа 2022 г. № 3)

## 1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Азбука самбо» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального 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 2022-2023 учебный год и формированию планов внеурочной деятельности образовательными организациями, реализующими основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2022-2023 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 2022-2023 учебный год»).

Цель программы - формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо» проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе.

Рабочая программа рассчитана на 136 часов на четыре года обучения по 1 часу в неделю: в 1 классе — 34 часа, во 2 классе — 34 часа, в 3 классе— 34 часа, в 4 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-волевой подготовленности, формирование жизненно важных 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 героических подвигов спортсменов борцов – участников Великой 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.).

Самбо - «самооборона без оружия» - это вид спортивного единоборства, которое представляет собой систему самообороны. В отличие от других видов самообороны, арсенал приемов самбо включает только самые доступные и эффективные из них, которые реально применить на практике в критической ситуации. Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и др.), а также дзюдо кодокан.

Занятия видом спорта самбо в школе помогут  
развить у детей потребность в физических движениях, в здоровой гигиене тела и духа; научить их не болеть; выработать правильную осанку, основу физического здоровья; развить потребность трудиться, потребность в доброте и силе, дисциплине и ответственности; приобрести правильные привычки здорового образа жизни, которые позволят ему быть в прекрасной физической форме; позволят испытать радость победы над собой, над соперником. Все это помогает ребенку освободиться от страха, робости, неуверенности, застенчивости и других комплексов, полнее раскрыться в этой жизни.

Самбо – это маленькая модель жизни, и от того, что добьется ребенок в школе на занятиях самбо, зависит, чего он добьется во взрослой жизни. Самбо может помочь каждому ребенку изучить себя, понять себя, свои сильные и слабые стороны, помочь реализовать себя, помочь обрести моральный и физический стержень, научить ребенка ставить цель и добиваться ее – это все через борьбу самбо.

Внеурочная деятельность обучающихся при прохождении курса «Азбука самбо» 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.

Данная программа дает возможность всем обучающимся без какой-либо предварительной подготовки, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции получить простейшие навыки техники и тактики вида

спорта самбо, обучиться приемам страховки и само страховки, базовым приемам борьбы самбо.

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.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения

Основная задача с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя в рамках внеурочной деятельности состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на внеурочных занятиях данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей

(согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание(преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения оздоровительной направленности (скандинавская ходьба).

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

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

#### **«Азбука самбо»**

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

#### ***Личностные результаты***

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

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

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

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

человеке.

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

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

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

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

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

#### **Эстетическое воспитание:**

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

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

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



### **Трудовое воспитание:**

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

### **Экологическое воспитание:**

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

### **Ценности научного познания:**

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

### **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Предметные результаты***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Раздел 3. Ты и другие люди**

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

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

Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем

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

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

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

Стойка на лопатках

Вставание на гимнастический мост. Вставание на борцовский мост Кувырок вперед в группировке Кувырок назад в группировке

Кувырок вперед через плечо с самостраховкой Кувырок вперед с

самостраховкой

Кувырок назад с самостраховкой

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



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

Перекат на спину с самостраховкой Самостраховка при падении вперед на руки

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

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

Падение с самостраховкой на бок через руку партнера

«Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера

**Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств:**

«Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование»,

«Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг»,

«Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек»,

«Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки»,

«Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.

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

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

Игры в атакующие захваты

## **Раздел 5. Не только школа**

Школы бывают разные. Сила ума.

Самбо – наука об обороне, а не нападении.

Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!» Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».

Проектная работа «Самбо родного края»

Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода

Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.

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

### 1 – 4 класс

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

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

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p><i>«Полет-кувырок» с самостраховкой через партнера</i></p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «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»</p> <p><i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:</i></p> <p><i>Игры в касания,</i></p> <p><i>Игры в теснения,</i></p> <p><i>Игры в дебюты,</i></p> <p><i>Игры в блокирующие захваты,</i></p> <p><i>Игры в атакующие захваты</i></p> |  |
| <b>Раздел 5. Не только школа - 24 часа</b>   |   |  |
| <p>Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки</p> | <p>Школы бывают разные. Сила ума. Самбо – наука об обороне, а не нападении.</p> <p>Эстафеты: «Я – Спортсмен, Я - Чемпион, Я- Личность!»</p> <p>Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».</p> <p>Проектная работа «Самбо родного края»</p> <p>Фестиваль «Кубань - могучий, спортивный край»: Визитная карточка участников. Мода Самбо. Креатив Самбо - художественное мастерство.</p>  | <p>Практические занятия</p> <p>Квест</p> <p>Проект</p> <p>Создание презентаций</p> |
| <b>Итого 1-4 класс</b>   |   | <b>136 часов</b>   |

# 1. Тематическое планирование

## 1 класс

| №<br>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?<br>Правила личной гигиены.  | 2                |          |
| <b>Раздел 2. Полезная и здоровая еда - 2 часа</b>        |  |                  |          |
| 2  | Как еда путешествует по нашему организму.<br>«Стройматериалы» для организма.   | 2                |          |
| <b>Раздел 3. Ты и другие люди- 2 часа</b>                |  |                  |          |
| 3  | Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.<br>Ещё раз про здоровый образ жизни.  | 2                |          |
| <b>Раздел 4. Движение —это жизнь – 22 часа</b>           |  |                  |          |
| 4  | Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем<br>Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.<br>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        |
|  | Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:<br>Игры в касания,<br>Игры в теснения,<br>Игры в дебюты,<br>Игры в блокирующие захваты,<br>Игры в атакующие захваты  |                  | 1        |
| <b>Раздел 5. Не только школа – 6 часов</b>               |  |                  |          |
| 5  | Школы бывают разные. Самбо – наука об обороне, а не нападении.   | 1                | 5        |

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

## 2 класс

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

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

### 3класс

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

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

#### 4 класс

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



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

**ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ПРОГРАММЫ**

| <b>Перечень спортивного оборудования и инвентаря<br/>для общеобразовательных учреждений</b> |  |
|---|--|
| <b>№</b>  | <b>Наименование</b>  |
| 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](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://фцомов.рф/projects/page36/page121/>

7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] /  
Электронный образовательный ресурс/

<http://eornp.ru/node/209>

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