

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования, науки и молодежной политики**

**Краснодарского края**

**Муниципальное образование город Краснодар**

**МАОУ СОШ № 102**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
физической культуры и  
ОБЖ

\_\_\_\_\_ Н.А. Сергеев

Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ Н.В. Тананко

«29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

решением педагогического  
совета МАОУ СОШ № 102

\_\_\_\_\_ А.А. Подберезина

Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Самбо»**

для 4 класса

**Краснодар 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Самбо».

Модуль «Самбо» на уровне начального общего образования разработан с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надёжной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения модуля «Самбо» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение

функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

популяризация самбо, как вид спорта и системы Самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, в частности самбо.

#### *Место и роль модуля «Самбо».*

Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

В 4 классе модуль «Самбо» изучается в рамках курса внеурочной деятельности «Самбо» (34 часа в год).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА В 4 КЛАССЕ**

### **Знания о самбо**

Знания о самбо. Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста. Словарь терминов и определений по самбо

Знания о самбо. Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста

Знания о самбо. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

### **Физическое совершенствование.**

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.

Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: 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.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх. Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Содержание модуля «Самбо» направлено на достижение обучающимися **личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.**

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты:**

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты:**

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты:**

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;

умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;

умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;

знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;

знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;

выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о самбо</b>			
1.1	Знания о самбо	3	<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
<b>Итого</b>		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
<b>Итого</b>		4	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
3.1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо	2	<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
3.2	Акробатические элементы	3	<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
3.3	Приемы самостраховки	5	<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
3.4	Упражнения для бросков	5	<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
3.5	Технико-тактические основы самбо	2	<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
3.6	Технические действия самбо в положении стоя	3	<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
3.7	Технические действия самбо в положении лежа. Удержания	7	<a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>
<b>Итого</b>		<b>27</b>	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	<b>Знания о самбо.</b> Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста. Словарь терминов и определений по самбо	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
2.	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
3.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
4.	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Подвижные игры	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
5.	<b>Знания о самбо.</b> Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
6.	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
7.	<i>Акробатические элементы:</i> различные виды перекатов. Подвижные игры с элементами единоборств.	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
8.	<i>Акробатические элементы:</i> различные виды кувырков и переворотов. Эстафеты с учетом специализации самбо.	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
9.	Подвижные игры с использованием изученных акробатических элементов	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
10.	<i>Приёмы самостраховки:</i> на спину перекатом, на бок перекатом. Учебные, тренировочные задания.	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
11.	<i>Приёмы самостраховки:</i> при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост. Учебные, тренировочные задания.	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

12.	<i>Приёмы самостраховки:</i> на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
13.	Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания. Учебные, тренировочные задания	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
14.	Подвижные игры, эстафеты с учетом специализации самбо	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
15.	<i>Упражнения для бросков:</i> выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног). Учебные, тренировочные задания	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
16.	<i>Упражнения для бросков:</i> подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты. Подвижные игры с элементами самбо.	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
17.	<i>Упражнения для бросков:</i> броски через бедро, через спину. Эстафеты с учетом специализации самбо	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
18.	Учебные схватки на выполнение изученных упражнений	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
19.	Упражнения для тактики: подвижные игры с элементами единоборств в парах	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
20.	<b>Знания о самбо.</b> Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
21.	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции. Учебные, тренировочные задания.		<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
22.	Технико-тактические основы самбо: захваты, перемещения. Учебные, тренировочные задания. Подвижные игры с элементами единоборств	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
23.	<i>Технические действия самбо в положении стоя.</i> Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком.	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>

24.	<i>Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Учебные, тренировочные задания</i>	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
25.	Учебные схватки на выполнение изученных упражнений	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
26.	Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
27.	Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
28.	Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
29.	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подвижные игры с элементами единоборств	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
30.	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Выбор и подготовка места для занятий самбо. Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
31.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Учебные, тренировочные задания	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
32.	Учебные схватки на выполнение изученных упражнений	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
33.	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
34.	Подвижные игры с элементами единоборств	1	<a href="https://ssambo.ru/">https://ssambo.ru/</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	102	

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

Самбо в школу: <https://ssambo.ru/>

Сайт ГБОУ «ФЦОМОФВ»: <https://фцомов.рф/page361/projects/page36/>

Сайт «ГКУ КК «ЦРФКССО»: [https://sportobr.ru/?page\\_id=170](https://sportobr.ru/?page_id=170)