

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОАЗОВСКАЯ ШКОЛА №3
НОВОАЗОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальных
классов

Протокол от «20»
августа 2024 г. № 1

Руководитель ШМО
Л.И.Беззапонова

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР
Е.Н.Зубчевская
«20» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ
«Новоазовская школа №3
Новоазовского м.о.»
А.П.Павлюк
«20» августа* 2024 г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Самбо»
для 4 класса

Разработано учителем:
Дубова Татьяна Викторовна

2024-2025 учебный год

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Название разделов, тем | Дата план | Дата факт | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Форма проведения | Примечания |
|--|---|-----------|-----------|--|----------------------------|------------|
| Раздел 1. Основы знаний(2ч.) | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж ПТБ. Профилактика травматизма. Соблюдение формы одежды. Правила личной гигиены спортсмена. | 06.09. | | https://youtu.be/E0FwG0IAS7M | Лекция-беседа | |
| 2 | Самбо во время Великой Отечественной Войны. | 13.09. | | https://www.youtube.com/watch?v=nB6MbXGJRYM https://www.youtube.com/watch?v=2CоX8CCFQJo&t=3s | Лекция-беседа Кинопоказ | |
| Раздел 2. Специально-подготовительные упражнения Самбо(5ч.) | | | | | | |
| 3 | Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. | 20.09. | | https://youtu.be/O8IIgg18vwo https://www.youtube.com/watch?v=BsP-PO0uQoQ https://www.youtube.com/watch?v=Ce | Групповая тренировка | |
| 4 | Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. | 27.09. | | E/mqdefault_6s.webp?du=3000&sqp=CK3wqKcG&rs=AO4CLCiE1VQ5cIFyZhlTgSIVNrAu5iMwA https://www.youtube.com/watch?v=P3F4SDuBrYw https://www.youtube.com/watch?v=Jxf aH9r5kzU https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo | Групповая тренировка | |
| 5 | Упражнения для бросков: удержаний, занятия выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. | 04.10. | | https://www.youtube.com/watch?v=zurgbk8iqNw https://www.youtube.com/watch?v=5ot1ypCMh98 https://www.youtube.com/watch?v=xsX4rjoal1iM | Групповая тренировка | |

| | | | | | | |
|---|--|--------|---|--|----------------------|--|
| 6 | Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. | 11.10 | | https://youtu.be/E0FwG0IAS7M | Групповая тренировка | |
| 7 | Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. | 18.10. | | https://youtu.be/E0FwG0IAS7M | Групповая тренировка | |
| Раздел 3. Приёмы в положении лёжа(8ч.) | | | | | | |
| 8 | Удержания: сбоку, удержания: со стороны головы, поперек, верхом. | 25.10. | | https://youtu.be/dXcv68u3ECQ https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o | Групповая тренировка | |
| 9 | Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. | 08.11. | | https://youtu.be/E0FwG0IAS7M | Групповая тренировка | |
| 10 | Удержания: сбоку, удержания: со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Рычаг от удержания сбоку. | 15.11. | . | https://www.youtube.com/watch?v=vA4JehE9WI | Групповая тренировка | |
| 11 | Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. | 22.11. | | https://youtu.be/E0FwG0IAS7M | Групповая тренировка | |
| 12 | .Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. | 29.11. | | https://youtu.be/E0FwG0IAS7M | Групповая тренировка | |
| 13 | Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний | 06.12. | | https://youtu.be/M-hX_IKmilo | Групповая тренировка | |
| 14 | Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний | 13.12. | | https://youtu.be/E0FwG0IAS7M | Групповая тренировка | |
| 15 | Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. | 20.12. | | | Групповая тренировка | |

| Раздел 4. Упражнения для подготовки к броскам(5ч.) | | | | | | |
|---|--|--------|--|---|----------------------|--|
| 16 | Специально-подготовительные упражнения для бросков. Выведение из равновесия. | 27.12. | | https://www.youtube.com/watch?v=7YBwfgSDxcA | Групповая тренировка | |
| 17 | Задняя подножка, передняя подножка. | 10.01. | | https://www.youtube.com/watch?v=0QT8LXYaEBo | Групповая тренировка | |
| 18 | Задняя подножка с захватом ноги снаружи. | 17.01. | | https://www.youtube.com/watch?v=qC PKPSg19Ws | Групповая тренировка | |
| 19 | Имитационные упражнения для броска через бедро. | 24.01. | | https://www.youtube.com/watch?v=P1es2qm2ZQc | Групповая тренировка | |
| 20 | Подсечка. Повторение разученных элементов. | 31.01. | | https://www.youtube.com/watch?v=Fi49G_yEiTI | Соревнования | |
| Раздел 5. Броски(14ч.) | | | | | | |
| 21 | Техника бросков. Передвижения. | 07.02 | | https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY | Групповая тренировка | |
| 22 | Бросок с захватом ног. | 14.02. | | https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA | Групповая тренировка | |
| 23 | Бросок через бедро. | 21.02. | | https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80 | Групповая тренировка | |
| 24 | Техника борьбы в стойке. Захваты. | 28.02. | | | Групповая тренировка | |
| 25 | Выведение из равновесия. | 07.03. | | https://youtu.be/E0FwGOIAS7M | Групповая тренировка | |
| 26 | Передвижения в стойке. | 14.03 | | | Групповая тренировка | |
| 27 | Техника борьбы лежа. Перевороты. | 21.03. | | https://youtu.be/E0FwGOIAS7M | Групповая тренировка | |
| 28 | Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. | 04.04. | | | Групповая тренировка | |
| 29 | Болевые приёмы: рычаг локтя с захватом руки между ногами. | 11.04. | | https://youtu.be/E0FwGOIAS7M | Групповая тренировка | |
| 30 | Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков. | 18.04. | | | Групповая тренировка | |
| 31 | Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков. | 25.04. | | https://youtu.be/E0FwGOIAS7M | Групповая тренировка | |

| | | | | | | |
|-----------|--|--------|--|--|----------------------|--|
| 32 | Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков. | 16.05. | | | Групповая тренировка | |
| 33 | Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных приёмов | 23.05. | | | Групповая тренировка | |