

**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. № 7

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=AOn4CLCiE1VQ5cIFyZhlTgSIVNrAu5iMwA 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 приемы: 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	