

**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.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности «Физическая культура. Самбо»**

начальное общее образование

для 4 класса

Рабочую программу составила  
Дубова Татьяна Викторовна,  
учитель начальных классов

2024-2025 учебный год

Рабочая программа составлена на основании нормативных документов:

1. Закон об образовании № 273-ФЗ.
2. Закон от 06.10.2023 № 12-РЗ «Об образовании в Донецкой Народной Республике» (Принят Постановлением Народного Совета 5 октября 2023 года).
3. Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
5. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 18.07.2022 N 569, от 08.11.2022 № 955).
6. Приказ Минпросвещения России от 22.01.2024 № 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования».
7. Приказ Министерства просвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229).
8. Приказ Минпросвещения России от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся ФОП начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».
9. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 30.06.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
11. Приказ Минпросвещения России от 03.08.2023 № 581 «О внесении изменения в пункт 13 порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом министерства просвещения российской федерации от 22 марта 2021 г. № 115».
12. Методические рекомендации Минпросвещения в письме от 15.04.2022г. № СК-295/06 «По изучению истории государственной символики РФ».
13. Письмо Минпросвещения от 17.06.2022 № 03-871 «О проведении цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном».
14. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации № ТВ-1290/03 от 12.07.2022 г. «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках обновленных реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего общего образования».

15. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996).

16. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения, ДОТ при реализации образовательного процесса».

17. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

19. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (МР 2.4.0330-23 утв. 29.08.2023 руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой).

20. Письмо Минпросвещения России от 12.02.2024 №03-160 «Разъяснения по вопросам организации обучения по основным общеобразовательным и дополнительным общеразвивающим программам для детей, нуждающихся в длительном лечении в медицинских организациях».

21. Информационное письмо Департамента государственной политики и управления в сфере общего образования Министерства просвещения РФ от 22.05.2023 № 03-870 «Ответы на типичные вопросы, возникающие на региональном, муниципальном уровнях и уровне образовательной организации, о введении ФООП».

22. Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в ОО (МР 2.4.0331-23 от 10.11.2023, разработанные Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, ФБУН «Федеральный научный центр гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора и др.).

23. Устав ГБОУ «Новоазовская школа №3 Новоазовского м.о.».

24. План внеурочной деятельности начального общего образования на 2024-2025 уч.год ГБОУ «Новоазовская школа №3 Новоазовского м.о.».

25. Календарный учебный график ГБОУ «Новоазовская школа №3» Новоазовского м.о.» на 2024-2025 учебный год.

26. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура.Самбо» начального общего образования (для 4 классов образовательных организаций), Москва, 2022.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебного предмета спортивно-оздоровительной направленности «самбо» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного 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 2023-2024 учебный год и формированию планов урочного предмета образовательными организациями, реализующими основные

общеобразовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный ( письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18.07.2022 г. №47-01-13-12008/22).

Цель программы - формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо»; воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе. Рабочая программа в 4 классе— 34 часа.

Результаты освоения учебного предмета «Самбо» Личностные результаты Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. **Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:**

1. Патриотического воспитания: - осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; - знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; - ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; - знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; - осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; - сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания: - готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; - активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; - неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; - понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; - знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; - готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; - готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); - активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания: - ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов

России; - придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; - осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к «самбо», как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; - пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; - повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания: - формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; - понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; - формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; - осознание важности «самбо» и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания: - ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; - овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области «самбо», физической культуры и спорта; - использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: - осознание ценности жизни; - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; - умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; - сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания: - установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; - интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; - осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; - готовность адаптироваться в профессиональной среде; - уважение к труду и результатам трудовой деятельности; - осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания: - экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; - способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Самбо», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы «самбо», физической культуры и спорта.

**Мегапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «самбо», должны отражать:**

1. Овладение универсальными познавательными действиями. Базовые логические действия: - выявлять и характеризовать существенные признаки объектов(явлений); - устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; - с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; - выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; - выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; - самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев). Базовые исследовательские действия: - формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни; - обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования; - проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи; - прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах. Работа с информацией: - применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев; - выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; - находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках; - самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями; - оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно; - эффективно запоминать и систематизировать информацию. Овладение

системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

2. О владение универсальными коммуникативными действиями. Общение: - уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения; - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды; - сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; - в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога; - публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы. Совместная деятельность (сотрудничество): - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи; - планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах); - определять свои действия и действия партнёра, которые помогли или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой. О владение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся. О владение универсальными учебными регулятивными действиями. Самоорганизация: - выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях; - аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов; - составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение. Самоконтроль (рефлексия): - давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств; - объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям. Эмоциональный интеллект: - управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины; - ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций. Принятие себя и других: - осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую; - быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг. О владение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения). Предметные результаты В основной

школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения учебного предмета должны отражать:

- понимание роли и значения «самбо» в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий «самбо» с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий «самбо», форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий «самбо» посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>№п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>1</b>	Основы знаний	<b>2</b>	<a href="https://youtu.be/E0FwGOIAS7M">https://youtu.be/E0FwGOIAS7M</a>
<b>2</b>	Специально-подготовительные упражнения Самбо	<b>5</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nB6MbXGJRYM">https://www.youtube.com/watch?v=nB6MbXGJRYM</a>
<b>3</b>	Приёмы в положении лёжа.	<b>8</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2C">https://www.youtube.com/watch?v=2C</a>
<b>4</b>	Упражнения для подготовки к броскам.	<b>5</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jxf aH9r5kzU">https://www.youtube.com/watch?v=Jxf aH9r5kzU</a> <a href="https://youtu.be/O8lIGgl8vwo">ps://youtu.be/O8lIGgl8vwo</a>
<b>5</b>	Броски	<b>13</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jxf aH9r5kzU">https://www.youtube.com/watch?v=Jxf aH9r5kzU</a>
<b>Итого</b>		<b>33</b>	



## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название разделов, тем	Дата план	Дата факт	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения	Примечания
<b>Раздел 1. Основы знаний(2ч.)</b>						
1	Вводный инструктаж ПТБ. Профилактика травматизма. Соблюдение формы одежды. Правила личной гигиены спортсмена.	06.09.		<a href="https://youtu.be/E0FwG0lAS7M">https://youtu.be/E0FwG0lAS7M</a>	Лекция-беседа	
2	Самбо во время Великой Отечественной Войны.	13.09.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nB6MbXGJRYM">https://www.youtube.com/watch?v=nB6MbXGJRYM</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2CoX8CCFQJo&amp;t=3s">https://www.youtube.com/watch?v=2CoX8CCFQJo&amp;t=3s</a>	Лекция-беседа Кинопоказ	
<b>Раздел 2. Специально-подготовительные упражнения Самбо(5ч.)</b>						
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.		<a href="https://youtu.be/O8IIggl8vwo">https://youtu.be/O8IIggl8vwo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BsP-PO0uQoQ">https://www.youtube.com/watch?v=BsP-PO0uQoQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ce">https://www.youtube.com/watch?v=Ce</a>	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.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=P3F4SDuBrYw">E/mqdefault_6s.webp?du=3000&amp;sqp=C K3wqKcG&amp;rs=AOn4CLCiE1VQ5cIFy ZhlTgSIVNrAu5iMwA https://www.youtube.com/watch?v=P3F4SDuBrYw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Jxfah9r5kzU">https://www.youtube.com/watch?v=Jxfah9r5kzU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo">https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo</a>	Групповая тренировка	
5	Упражнения для бросков: удержаний, занятия выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	04.10.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zurgbk8iqNw">https://www.youtube.com/watch?v=zurgbk8iqNw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5ot1ypCMh98">https://www.youtube.com/watch?v=5ot1ypCMh98</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xsX4rjoalIM">https://www.youtube.com/watch?v=xsX4rjoalIM</a>	Групповая тренировка	

6	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	11.10		<a href="https://youtu.be/E0FwG0IAS7M">https://youtu.be/E0FwG0IAS7M</a>	Групповая тренировка	
7	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	18.10.		<a href="https://youtu.be/E0FwG0IAS7M">https://youtu.be/E0FwG0IAS7M</a>	Групповая тренировка	
<b>Раздел 3. Приёмы в положении лёжа(8ч.)</b>						
8	Удержания: сбоку, удержания: со стороны головы, поперек, верхом.	25.10.		<a href="https://youtu.be/dXcv68u3ECQ">https://youtu.be/dXcv68u3ECQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o">https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o</a>	Групповая тренировка	
9	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	08.11.		<a href="https://youtu.be/E0FwG0IAS7M">https://youtu.be/E0FwG0IAS7M</a>	Групповая тренировка	
10	Удержания: сбоку, удержания: со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Рычаг от удержания сбоку.	15.11.	.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vA4JehE9WI">https://www.youtube.com/watch?v=vA4JehE9WI</a>	Групповая тренировка	
11	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	22.11.		<a href="https://youtu.be/E0FwG0IAS7M">https://youtu.be/E0FwG0IAS7M</a>	Групповая тренировка	
12	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	29.11.		<a href="https://youtu.be/E0FwG0IAS7M">https://youtu.be/E0FwG0IAS7M</a>	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.		<a href="https://youtu.be/M-hX_IKmilo">https://youtu.be/M-hX_IKmilo</a>	Групповая тренировка	
14	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	13.12.		<a href="https://youtu.be/E0FwG0IAS7M">https://youtu.be/E0FwG0IAS7M</a>	Групповая тренировка	
15	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	20.12.			Групповая тренировка	

<b>Раздел 4. Упражнения для подготовки к броскам(5ч.)</b>						
16	Специально-подготовительные упражнения для бросков. Выведение из равновесия.	27.12.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7YBwfgSDxcA">https://www.youtube.com/watch?v=7YBwfgSDxcA</a>	Групповая тренировка	
17	Задняя подножка, передняя подножка.	10.01.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0QT8LXYaEBo">https://www.youtube.com/watch?v=0QT8LXYaEBo</a>	Групповая тренировка	
18	Задняя подножка с захватом ноги снаружи.	17.01.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qC PKPSg19Ws">https://www.youtube.com/watch?v=qC PKPSg19Ws</a>	Групповая тренировка	
19	Имитационные упражнения для броска через бедро.	24.01.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=P1es2qm2ZQc">https://www.youtube.com/watch?v=P1es2qm2ZQc</a>	Групповая тренировка	
20	Подсечка. Повторение разученных элементов.	31.01.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fi49G_yEiTI">https://www.youtube.com/watch?v=Fi49G_yEiTI</a>	Соревнования	
<b>Раздел 5. Броски(14ч.)</b>						
21	Техника бросков. Передвижения.	07.02		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY">https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY</a>	Групповая тренировка	
22	Бросок с захватом ног.	14.02.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>	Групповая тренировка	
23	Бросок через бедро.	21.02.		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>	Групповая тренировка	
24	Техника борьбы в стойке. Захваты.	28.02.			Групповая тренировка	
25	Выведение из равновесия.	07.03.		<a href="https://youtu.be/E0FwGO1AS7M">https://youtu.be/E0FwGO1AS7M</a>	Групповая тренировка	
26	Передвижения в стойке.	14.03			Групповая тренировка	
27	Техника борьбы лежа. Перевероты.	21.03.		<a href="https://youtu.be/E0FwGO1AS7M">https://youtu.be/E0FwGO1AS7M</a>	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.		<a href="https://youtu.be/E0FwGO1AS7M">https://youtu.be/E0FwGO1AS7M</a>	Групповая тренировка	
30	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных вбросков.	18.04.			Групповая тренировка	
31	Игры-задания и учебные	25.04.		<a href="https://youtu.be/E0FwGO1AS7M">https://youtu.be/E0FwGO1AS7M</a>	Групповая	

	схватки на выполнение изученных вбросков.			OIAS7M	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	

## ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений:

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 1
4. 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

#### **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.

#### **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)