

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДОНЕЦКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"
ФАКУЛЬТЕТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПЕРЕПОДГОТОВКИ
КАФЕДРА МЕНЕДЖМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ И ПСИХОЛОГИИ
ОТДЕЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО»
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОСНОВНЫЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Рекомендована
Решением научно-методического совета
ГБОУ ДПО «Донецкий республиканский
институт дополнительного педагогического
образования
(протокол № 4 от 29 августа 2022 года)*

Донецк, 2022

Автор - составитель:

Михайлюк С.И. – старший преподаватель кафедры менеджмента образования и психологии, заведующий отделом физической культуры и спортивно-массовой работы ГБОУ ДПО «ДОНРИРО».

Рецензенты:

Тарапата Н.В., заместитель Министра молодежи, спорта и туризма ДНР

Белых С.И., заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет», доктор педагогических наук, профессор, Мастер спорта СССР, заслуженный тренер Украины.

Рекомендована Решением научно-методического совета ГБОУ ДПО "Донецкий республиканский институт развития образования" протокол от « 29 » августа 2022 года № 4

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
2.	Планируемые результаты освоения учебного модуля «Самбо» для образовательных организаций на уровне начального общего образования	9
3.	Основное содержание учебного модуля «Самбо» на уровне начального общего образования	16
4.	Тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся на уровне начального общего образования	17
5.	Планируемые результаты освоения учебного модуля «Самбо» на уровне основного общего образования	58
6.	Основное содержание учебного модуля «самбо» на уровне основного общего образования	67
7.	Тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся на уровне основного общего образования	69
8.	Планируемые результаты освоения учебного модуля «Самбо» на уровне среднего общего образования	118
9.	Основное содержание учебного модуля «Самбо» на уровне среднего общего образования	122
10.	Тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся на уровне среднего общего образования	123
11.	Приложения	147
12.	Рекомендуемая литература	159

Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» для образовательных организаций, реализующих основные образовательные программы начального, основного и среднего общего образования

Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» по учебному предмету «Физическая культура» начального, основного и среднего общего образования, позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации национального вида спорта самбо, вовлечению обучающихся в мир Самбо в рамках всероссийского спортивно-образовательного проекта «Самбо в школу!».

НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» разработана в соответствии с:

- Государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.03.2022 № 21-НП, зарегистрированным Министерством юстиции Донецкой Народной Республики 05.04.2022, регистрационный № 5053.
- Государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.03.2022 № 22-НП, зарегистрированным Министерством юстиции Донецкой Народной Республики 05.04.2022, регистрационный № 5054.
- Государственным образовательным стандартом среднего общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 года № 121-НП (в ред. приказа Министерства образования и науки ДНР от 23.06.2021 № 80-НП).
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом МОН ДНР от 15 июля 2022г. №5 71.

- Примерной основной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 18.07.2022 № 586.

- Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики (приказ от 26.08.2020 г. № 1182).

- Примерной рабочей программой начального общего образования физическая культура (для 1-4 классов образовательных организаций) Рекомендованной решением научно-методического совета ГБОУ ДПО "ДОНРИРО" (протокол от 11.08.2022 № 2).

- Примерной рабочей программой основного общего образования физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций) Рекомендованной решением научно-методического совета ГБОУ ДПО "ДОНРИРО" (протокол от 11.08.2022 № 2).

- Примерной рабочей программой среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура». 10-11 классы / сост. Михайлюк С.И. – ГОУ ДПО «ДОНРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 120 с. Рекомендовано решением научно-методического совета ГОУ ДПО «ДОНРИДПО» (протокол № 3 от 19.08.2021 г.).

Программа ориентирована: на первом этапе (начальное общее образование), на двигательную деятельность обучающегося с общеразвивающей направленностью; на втором этапе (основное общее образование), на физическую подготовку учащихся; на третьем этапе (среднее общее образование), на всестороннее развитие личности школьника.

Цель программы: разработать систему включения технических элементов и приемов борьбы самбо в структуру учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе с целью увеличения двигательной активности учащихся и повышения эффективности занятий физической культурой.

С учетом патриотической составляющей Самбо ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на формирование культуры русского человека - активного, целеустремленного члена общества.

Программа предполагает решение следующих задач:

- реализация принципов вариативности и сообразности, обосновывающих планирование учебного материала с учетом индивидуальности учащегося и его физических возможностей и способностей;

- разработка системного подхода к использованию техник и методики борьбы самбо в структуре учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе;

- освоение теории, формирование двигательных умений и навыков в борьбе самбо;

- воспитание у обучающихся морально-волевых качеств и чувство коллективизма;

- укрепление здоровья школьника, усиление оздоровительного эффекта в результате исполнения технических действий борьбы самбо в качестве физических упражнений, доступных каждому школьнику, развивающих не только навыки самообороны и защиты других, но и укрепляющих душевное и физическое здоровье юных граждан.

Программа позволяет системно развивать физические способности учащихся и совершенствовать качества их личности, образуя преемственность методики обучения от 1 класса до 11 класса. Это обеспечивает ценность и актуальность программы, и возможность ее широкого практического применения в общеобразовательных школах. Предложенная в программе система обучения навыкам борьбы самбо способствует совершенствованию методик образовательной деятельности учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Педагогическая целесообразность программы.

Умения и навыки, формируемые у учащихся в процессе реализации данной программы, способствуют поддержанию здорового образа жизни всего общества и укреплению позиций национального вида спорта Самбо.

Общая характеристика Примерной рабочей программы учебного Модуля «Самбо» для общеобразовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования

Основное содержание программы учебного модуля «Самбо» представлено по уровням обучения - начальное, общее и среднее образование.

В основном содержании учебного модуля «Самбо» на уровне начального общего образования изложены специально-подготовительные упражнения и игры, задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы борьбы в положении лёжа, приёмы выведения из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

В основное содержание учебного модуля «Самбо» на уровне основного общего образования включены специально-подготовительные упражнения и игры-задания; изучаются приёмы самостраховки,

специально-подготовительные упражнения для бросков, техническая подготовка, повторение ранее изученных приёмов борьбы в положении лёжа, тактическая подготовка.

В основное содержание учебного модуля «Самбо» на уровне среднего общего образования включено повторение и усложнение специально-подготовительных упражнений, ознакомление с приёмами самостраховки на твёрдом покрытии, совершенствование приёмов самбо в положении лёжа и бросков, ознакомление и разучивание приёмов самозащиты, тактическая подготовка.

Содержание примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» можно корректировать с учётом условий образовательных организаций, в том числе материально-технической базы, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Согласно своему назначению, примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» является ориентиром для составления рабочих программ учителя.

Примерная рабочая программа выполняет две основные функции: информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами вида спорта самбо;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов.

В программе даны примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам учебного модуля «Самбо» и рекомендуемая последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определены возможности учебного модуля для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

Учебный модуль «Самбо» реализуется в вариативной части рабочих программ начального, основного, среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в рамках третьего часа физической культуры, который отводится образовательной организацией за счет 1 часа

внеурочной деятельности и предполагает планирование учебных часов:– из расчета 1 час в неделю.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного модуля «Самбо»: на уровне начального общего образования составляет 135 часов, из них:

- 1 класс – 33 часа;
- 2 класс – 34 часа;
- 3 класс – 34 часа;
- 4 класс – 34 часа;

на уровне основного общего образования на учебный Модуль «Самбо» отведено 170 часов, из них:

- 5 класс – 34 часа;
- 6 класс – 34 часа;
- 7 класс – 34 часа;
- 8 класс – 34 часа;
- 9 класс – 34 часа.

На уровне среднего общего образования на учебный модуль «Самбо» отведено 68 часов, их них: 10 класс – 34 часа; 11 класс – 34 часа.

При 35 учебных неделях соответственно начальное общее образование - 139 часов, основное общее образование 175 часов, среднее общее образование - 70 часов.

Примерная рабочая программа составлена по уровням образования: начальное общее, основное общее, среднее общее образование в соответствии с требованиями ГОС ОО и имеет разделы:

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными социокультурными и духовно-нравственными ценностями России и Донбасса, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, Донбасса, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

—находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

—устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

—сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

—выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:

—воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

—высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние самостраховки на профилактику травматизма, гигиенических процедур на укрепление здоровья;

—управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

—обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:

—выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

—выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

—проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

—характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

—понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья, между самостраховкой и профилактикой травматизма;

—выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

—обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

—вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

—объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

—исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

—делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

—соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом учебного содержания модуля «Самбо», находить в них различия;

—выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

—взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

—контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

—понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

—объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

—понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

—обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению травматизма и нарушения осанки;

—вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

—организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения, обеспечивать самостраховку во время выполнения физических упражнений;

—правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

—активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

—делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической

культурой;

регулятивные УУД:

—контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

—взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

—оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

—сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

—выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

—объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

—взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

—использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

—оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

—выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

—самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

—оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями вида спорта «Самбо». Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать упражнения самостраховки на бок перекатом;
- выполнять элементы самбо: демонстрировать стойки, захваты, передвижения, удержание сбоку, варианты ухода от удержаний, взаимодействия в парах по заданию;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять элементы самостраховки: перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе;
- удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний, учебные схватки на выполнение изученных удержаний;
- переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку;
- активная и пассивная защита от переворачиваний;
- комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний;
- выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов самбо;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять элементы самбо: демонстрировать стойки, захваты, подсечки, передвижения, взаимодействия в парах по заданию.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила безопасности во время выполнения самостраховки, борьбы самбо;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой.

Выполнять:

- 1) элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки;
- 2) элементы борьбы: удержание поперек;
- 3) переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри),
- 4) комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний;
- 5) активные и пассивные защиты от переворачиваний.

Выполнять упражнения для подготовки к броскам:

- 1) выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;
- 2) выведение из равновесия: подножки, подсечки;
- 3) выведение из равновесия партнера в приседе толчком;
- 4) выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком;
- 5) выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой:
- самостраховка:

1) при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком;

2) при падении на спину через мост;

выполнять упражнения для подготовки к броскам:

1) удержание верхом;

2) удержание сбоку, со стороны головы, поперек;

3) удержание со стороны головы без захвата рук;

4) варианты ухода от удержаний;

5) комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний;

переворачивание:

1) захватом шеи и руки с упором голенью в живот

2) переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри);

3) захватом шеи и руки с упором голенью в живот

выполнять упражнения для бросков - выведение из равновесия:

1) партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;

2) партнера в приседе толчком;

3) партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком;

4) броски захватом ног;

5) активные и пассивные защиты от переворачиваний;

б) учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Показывать и объяснять:

- взаимодействие с партнером;

- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;

- самообладания и самоконтроля;

- этического поведения спортсмена – самбиста;

- ведения здорового и безопасного образа жизни;

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

—объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

—осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

—приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

—приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях самбо;

—проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

—демонстрировать технические приемы самостраховки: падение на спину, на бок, вперед;

—выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приемы в их показателях;

—выполнять базовую технику самбо;

—выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ГФСК «ГТО ДНР».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Из истории физической культуры

Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII–XIX вв. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: 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.

Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ				
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КЛАССА (34 ЧАСА)				
№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Освоение группировки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. ОРУ. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Соблюдение формы одежды. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Выпады, выседы. Элементы акробатики. Освоение группировки. Самостраховка на спину.	обучение	Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировки. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Коробочка, корзиночка. Стойки, передвижения выпадами, выседы в одну и другую сторону. Самостраховка на спину. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Нарушение осанки	комплекс	ОРУ. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг.	Знать и соблюдать

	упражнения по профилактике нарушений осанки. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка на спину. Отбивы в положении лежа. Выпады, выседы.	сн	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка на спину. Отбивы в положении лежа. Выпады, выседы. Развитие координационных способностей	технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять
4.	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады, выседы.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в круг. Группировка. Приемы самостраховки: отбивы в положении лежа. Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Выпады, выседы. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся
5.	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в 2 шеренги. Группировка. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Подготовительные упражнения для моста. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.

	сторону.			
6.	Освоение группировки, моста. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Группировка. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Подготовительные упражнения для моста. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону. Упражнения для выведения из равновесия. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Освоение группировки. Мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте приемы самостраховки на бок, на спину, руки держать для отбива на 45°. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
8.	Освоение группировки, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок. Отбивы из конечного положения в одну и	комплексный	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать

	другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).			действия с учетом допущенных ошибок.
9.	Освоение группировки, мост, стойка на лопатках.	обучени е	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижение вперед с выпадами вперед, в сторону. Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр- заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
10.	Самостраховка из седа, приседа на бок, на спину. Стойки. Передвижение вперед с выпадами вперед, в сторону			
11.	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку.	обучени е	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей.	
12.	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку.			
13.	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку.	обучени е	ОРУ с предметами. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. Встречные махи руками и ногой. Подвижная игра «Обезьянки».	
14.	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из приседа. Ходьба на наружном крае стопы	комплек сный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из приседа. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
15.	(подошва под углом 90° к полу). Стойки.			

	Передвижения. Удержание сбоку.			
16.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. варианты ухода от удержаний Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
17.	Передвижения. Удержание сбоку. варианты ухода от удержаний			
18.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.	обучение	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.
19.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	

	удержаний.			Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
20.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
21.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Взаимодействия в парах по заданию Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.
22.	Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Взаимодействия в парах по заданию			Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.
23.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Третий лишний с	Выполнять комбинированные упражнения.

24.	и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.		сопротивлением». Развитие силовых способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
25.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.
26.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	комплексный		
27.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.		Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в
28.	Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на			

	выполнение изученного удержания.			частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
29.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно
30.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.			
31.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	совершенствование	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая,	
32.	Специальные беговые и прыжковые упражнения.			

	Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.		другой. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей.	взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
33.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	совершенство на ние	ОРУ. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Учебные схватки на выполнение удержания сбоку. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	
34.	Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 КЛАССА (34 ЧАСА)

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Освоение группировки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. ОРУ. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Соблюдение формы одежды. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности. Выпады, выседы. Элементы акробатики. Освоение группировки. Самостраховка на спину.	обучение	Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировки. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Стойки, передвижения выпадами, выседы в одну и другую сторону. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.

3.	Мост, кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка. Выпады, выседы.	комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Мост, Кувырок вперед Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Выпады, выседы. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
4.	Мост, кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки. Выпады, выседы.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в круг. Гимнастический мост. Кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Выпады, выседы. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.
5.	Мост, кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в 2 шеренги. Построение в круг. Кувырок вперед Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Гимнастический мост. Кувырок вперед. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей.	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
6.	Мост, кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады. Выседы попеременно	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Кувырок вперед Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Гимнастический мост. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону. Упражнения для выведения из равновесия. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	

	в одну и в другую сторону.			
7.	Мост, кувырок вперед, стойка на лопатках. Самостраховка. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Кувырок вперед. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Гимнастический мост. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте приемы самостраховки на боку, на спину, руки держать на 45°. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
8.	Мост, кувырок вперед, стойка на лопатках. Самостраховка. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	комплексный	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Перекаты в группировке, кувырок вперед, мост, стойка на лопатках. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
9.	Мост, кувырок вперед, стойка на лопатках. Самостраховка.	обучение	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Стойки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся
10.	Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.			
11.	Элементы акробатики. Самостраховка.	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей.	
12.	Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.			
13.	Элементы акробатики. Самостраховка. Удержание сбоку со	обучение	ОРУ с предметами. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа,	

	стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Стойки. Передвижения.		приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Встречные махи руками и ногой. Подвижная игра «Обезьянки».	ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
14.	Элементы акробатики. Самостраховка. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Элементы акробатики. Самостраховка. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
15.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение			
16.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
17.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение			

	изученных удержаний.			
18.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний.	обучение	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
19.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	
20.	Элементы акробатики. Повторение приемов	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	

	самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний.		Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей	
21.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся
22.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.			

23.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
24.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.			
25.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.
26.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с			Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся

	вариантами удержаний.			ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
27.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	
28.	Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком.			
29.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
30.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Подсечка. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком.			
31.	Элементы акробатики. Повторение приемов	совершенствова	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стоя лицом к	Мотивированность к занятиям физической

32.	самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Подсечка. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Учебные схватки на выведение из равновесия.	ние	партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Учебные схватки на выведение из равновесия. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей.	культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
33.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	совершенство	ОРУ. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Учебные схватки на выведение из равновесия. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	
34.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Учебные схватки на выведение из равновесия.	ние		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 КЛАССА (34 ЧАСА)

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Перекаты, кувырки вперед и назад.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. ОРУ. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Кувырки вперед и назад. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Соблюдение формы одежды. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Перекаты в группировке, кувырок вперед, назад.	обучение	Соблюдение формы одежды. Правила ТБ. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировки. Перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.

	Повторение изученных приемов самостраховки.			
3.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Повторение изученных приемов самостраховки.	комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Мост, Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать
4.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
5.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на	обучение	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Построение в 2 шеренги. Построение в круг. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей.	

	руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.			
6.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Сгибание-разгибание	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте приемы самостраховки на боку, на спину, руки держать на 45°. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять

	рук в упоре лежа («отжимания»).			задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
8.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	комплексный	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
9.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	обучение	ОРУ с обручами. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.	
10.	Самостраховка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).			
11.	Элементы акробатики.	обучение	ОРУ. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост,	

12.	Самостраховка. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	е	кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей.
13.	Элементы акробатики. Самостраховка. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	обучение	ОРУ с предметами. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подвижная игра «Обезьянки».
14.	Элементы акробатики. Самостраховка. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей
15.			

16.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
17.	Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.			
18.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.	обучение	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность
19.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Игра «Перетягивание каната».	

	и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.		Развитие силовых способностей	оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания
20.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей	и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
21.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.
22.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.		Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.

23.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри).	Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать
24.	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.		Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
25.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Выполнять активные и пассивные способы защиты.
26.	выведение из равновесия партнера в приседе толчком; выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком;		Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подсечка по мячам, по иным предметам. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность

27.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
28.	Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.			Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
29.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить
30.	Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном			

	колене рывком, скручиванием, толчком.			логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
31.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	совершенство	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей.	Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
32.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний.			Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
33.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	совершенство	ОРУ. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	
34.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний.			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 КЛАССА (34 ЧАСА)

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Кувырки вперед и назад.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. ОРУ. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Кувырки вперед и назад. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
2.	Соблюдение формы одежды. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Самостраховка при	обучение	Соблюдение формы одежды. Правила ТБ. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировки. Перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	

	падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком.			
3.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Повторение изученных приемов самостраховки. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком.	комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Мост, Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.
4.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся
5.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Построение в круг. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей.	ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.

	верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний.			
6.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы,	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте приемы самостраховки на боку, на спину, руки держать на 45°. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.

	поперек; Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).			Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика),
8.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	комплексный	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
9.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	обучение	ОРУ с обручами. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементы самостраховки Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
10.	Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы,			

	поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).			
11.	Элементы акробатики. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучени е	ОРУ. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей.	
12.	Элементы акробатики. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучени е	ОРУ с предметами. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Подвижная игра «Обезьянки».	
13.	Элементы акробатики. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом;	обучени е	ОРУ с предметами. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Подвижная игра «Обезьянки».	

	удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).			
14.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
15.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей			
16.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
17.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей			

	захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.			
18.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	обучение	ОРУ в движении. Элементы акробатики Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
19.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать

	и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.		Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей.	приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
20.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подножки, подсечки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подножки, подсечки. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей.	

21.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост.	обучени	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики.	
22.	Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки.	е	Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения.
23.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
24.	Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе		партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.

	толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки.			
25.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Броски захватом ног партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подсечка по мячам, по иным предметам. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать
26.	партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки. Броски захватом ног			
27.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на коленях рывком и скручиванием,	

28.	<p>упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Броски захватом ног</p>		<p>выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Броски захватом ног Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей</p>	<p>приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p>
29.	<p>Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.</p>	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. Броски захватом ног	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с
30.	<p>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Броски</p>			

	захватом ног.			партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
31.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение	соверше нствова ние	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей. Броски захватом ног	
32.	изученных удержаний, переворачиваний. Броски захватом ног			
33.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	соверше нствова ние	ОРУ. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами. Броски захватом ног	
34.	Подсечки. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение			

	изученных удержаний, переворачиваний. Броски захватом ног			
--	--	--	--	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, Донецкой Народной Республики, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации и Донецкой Народной Республики во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять

особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок;

- демонстрировать выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри;

- выполнять ранее изученные приёмы Самбо в положении лёжа.

Удержания:

- удержание верхом;

- удержание сбоку, со стороны головы, поперек;

- удержание со стороны головы без захвата рук;
- варианты ухода от удержаний;
 - комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний; выучить:
 - рычага локтя от удержания сбоку;
 - перегибая руку через бедро;
 - узла плеча ногой от удержания сбоку.

Переворачивание:

- захватом шеи и руки с упором голенью в живот
- переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри);
- захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Броски:

- выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри;
- задней подножкой;
- с захватом руки и одноименной голени;
- задней подножкой с захватом ноги;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- выполнять ранее изученные приемы самостраховки;

- выучить прием самостраховки на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера;

- выполнять ранее изученные приёмы Самбо в положении лёжа.

Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа:

Удержания:

- удержание верхом;
 - удержание сбоку, со стороны головы, поперек;
 - удержание со стороны головы без захвата рук;
 - варианты ухода от удержаний;
 - комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний;
 разучить прием:
 - рычага локтя от удержания сбоку,
 - перегибая руку через бедро;
 - ногой от удержания сбоку;
 - узел плеча;
 - задней подножки с захватом ноги;
 - зацепом голенью изнутри;
 - рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).

Переворачивание:

- захватом шеи и руки с упором голенью в живот
- переворачивание с захватом рук и ноги (снаружи, изнутри);
- захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Выполнять выведение из равновесия:

броски:

- задней подножки;
- задней подножка с захватом ноги;
- зацеп голенью изнутри;
- через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России, Донецкой Народной Республики;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах

учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполняя ранее изученные приемы самостраховки, кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- демонстрировать элементы борьбы:

бросков выведение из равновесия:

- боковой подсечки;
- через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки;
- бросок с захватом руки и одноимённой голени;
- задней подножки захватом ноги;
- передней подножки;
- боковой подсечки.

выполнять приёмы Самбо в положении лёжа:

- узла плеча,
- ногой от удержания сбоку;
- рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);
- рычагов локтя захватом руки между ног.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации и Донецкой Народной Республики, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять ранее изученные приемы самостраховки, освоить самостраховку вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси;

- демонстрировать элементы борьбы:

выполнение бросков

- через бедро;
- зацепа голенью изнутри;
- подхвата под две ноги;
- через спину.

выполнение удержаний:

- рычага локтя захватом руки между ног;
- перегибание локтя через бедро;
- ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников;
- удержания с захватом ноги и шеи;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- совершенствовать технику элементов самостраховки,

выполнять самостраховку из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком;

- демонстрировать специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро;

Выполнение бросков:

- через бедро;
- зацепа голенью изнутри;
- подхвата под две ноги;
- через спину;
- через голову с упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки.

выполнение удержаний:

- рычага локтя захватом руки между ног;
- узла плеча;
- перегибание локтя через бедро;
- ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников;
- удержания с захватом ноги и шеи;
- учебные схватки по заданию;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- знать правила соревнований по самбо, демонстрировать технику борьбы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: 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.

Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Основное общее

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в

живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги;

через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;

узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на

груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног;

ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ
УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССА (34 ЧАСА)**

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Приемы самостраховки. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо	обучение	Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Приемы самостраховки. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей. Качание на мосту. Инструктаж по требованиям безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями;	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Акробатические упражнения. Приемы самостраховки. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.	обучение	Измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приемы самостраховки. Качание на мосту. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания:	комплексный	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат) Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.

	<p>верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p>		<p>«Космонавты». Развитие координационных способностей</p>	<p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p>
4.	<p>Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p>	обучение	<p>Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Зарождение борьбы Самбо в России. ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат). Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей</p>	
5.	<p>Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны</p>	обучение	<p>ОРУ. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей.</p>	

	головой без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.			
6.	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Стойка на лопатках. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок	обучение	Строевые команды. Построения и перестроения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний;	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы

	Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).		комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	самоохраны в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
8.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний; рычага локтя от удержания сбоку; перегибая руку через бедро; узла плеча; ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	комплексный	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Строевые команды. Построения и перестроения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самоохраны: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей. Стойки и захваты	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
9.	Акробатические упражнения. Стойки,	обучение	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо,	

10.	<p>передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот.</p>		<p>стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.</p>	
11.	<p>Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.</p>	обучение	<p>Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей. Стойки и захваты</p>	
12.				

13.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	обучение	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Подвижная игра «Обезьянки».	
14.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
15.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.			
16.	Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы	

17.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.		самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
18.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка.	комплексный	ОРУ в движении. Бросок с захватом за пятку. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать
19.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину	комплексный	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от	изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с

	через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка.		удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
20.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок задняя подножка.	комплексный	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок задняя подножка. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей	
21.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки:	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.:- Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и
22.	Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок			

	задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени.			уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.
23.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	комплексный	ОРУ в движении. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. -Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
24.	Бросок задняя подножка с захватом руки и одноимённой голени.			
25.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.
26.	Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени.			
27.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.

28.	<p>подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени.</p>			<p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p>
29.	<p>Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.</p>	комплексный	<p>ОРУ. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p>
30.	<p>Акробатические упражнения. Стойки,</p>	совершенствован	<p>ОРУ. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя</p>	<p>Умение правильно</p>
31.	<p>Акробатические упражнения. Стойки,</p>			

32.	передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	ие	подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей	взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
33.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	соверше нствован ие	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	
34.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.			

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ
И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6 КЛАССА (34 ЧАСА)**

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Приемы самостраховки. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Повторение приемов самостраховки. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей. Качание на мосту. Инструктаж по ТБ.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной
2.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приемы самостраховки. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов.	обучение	Ведение дневника физической культуры. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение приемов самостраховки. Качание на мосту. Повторение удержаний и переворотов. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	жизнедеятельности человека. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в	комплексный	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полу шпагат. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком, на бок кувырком в движении Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и

	стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
4.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего бокам, на бок кувырком в движении Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	
5.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в	обучение	ОРУ. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего бокам, на бок кувырком в движении Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью	

	<p>движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p>		<p>изнутри. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей.</p>	
6.	<p>Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Стойки, передвижения и захваты самбиста.</p>	обучение	<p>ОРУ. Основная стойка. Стойка на лопатках. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего бокам, на бок кувырком в движении Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей</p>	

	<p>Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.</p> <p>Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p>			
7.	<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.</p> <p>Комбинирование</p>	обучение	<p>Строевые команды. Построения и перестроения.</p> <p>Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).</p> <p>Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы.</p> <p>Игра «Выталкивание спиной».</p>	<p>В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически</p>

	переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).			Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
8.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	комплексный	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Строевые команды. Построения и перестроения. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей. Стойки и захваты	
9.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на	обучение	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая	
10.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на			

	бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.	
11.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию.	обучение	Самбо во время Великой Отечественной Войны. Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей. Стойки и захваты	
12.	Акробатические	обучение	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении.	

	упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию.		Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию. Подвижная игра «Обезьянки».	
14.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Акробатические упражнения. Изученные приёмы самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку Бросок задняя подножка. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
15.	Повторение держаний и переворотов. Бросок задняя подножка.			
16.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу) Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
17.	Повторение удержаний и переворотов. Бросок задняя подножка.			
18.	Акробатические упражнения. Приёмы	комплексный	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством

	самостраховки: на спину через партнера; на бок Повторение удержаний и переворотов. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.		Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Повторение удержаний и переворотов. Бросок задней подножки. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
19.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.	комплексный	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	
20.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги	комплексный	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей	

	(снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.			
21.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.- Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки по заданию.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.-Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки по заданию. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
22.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.- Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки по заданию.			
23.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.- Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки по заданию.	комплексный	ОРУ в движении. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.-Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки по заданию. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные
24.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка.			
25.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные
26.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка.			

27.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
28.				
29.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	комплексный	ОРУ. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
30.				Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
31.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	совершенствованное	ОРУ. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей	
32.				Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.

33.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.	совершенство	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	
34.	Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	ие		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА (34 ЧАСА)

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.
2.	Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. - Профилактика утомления во время учебной деятельности. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	комплексный	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на
4.	Элементы акробатики:	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг Элементы акробатики:	правила гигиены на

	перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.		перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
5.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Игра «Фехтование».	
6.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на	обучение	ОРУ. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	

	ковре или стоящего боком.			
7.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	обучение	Строевые команды. Построения и перестроения. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
8.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Бой петухов Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
9.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Развитие координационных способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
10.	Элементы акробатики, самостраховки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, Элементы	Совершенствовать приобретённые знания и
11.	Элементы акробатики, самостраховки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, Элементы	Совершенствовать приобретённые знания и

12.	Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей	умения в соревновательной (игровой) деятельности.
13.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Подвижная игра «Подвижный ринг».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
14.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа:	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	Игра «Перетягивание через черту».
15.	удержаний и переворачиваний зел плеча ногой от			

	удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний			технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
16.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	комплексный	Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
17.	Выведение из равновесия: боковой подсечки			
18.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	обучение	ОРУ в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
19.	Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.			
20.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и

	подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.			уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
21.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Соревнование тачек». Развитие силовых способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.
22.	Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.			
23.	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно
24.	Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.			
25.	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно
26.	Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой			

	подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.			взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной
27.	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	
28.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Соревнование тачек». Развитие координационных способностей. Бросок с захватом ноги за пятку.	
29.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	
30.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	
31.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	

	равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки		ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки	(игровой) деятельности. Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
32.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Учебные схватки.	
33.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней	комплексный	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности

	<p>подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p>		<p>Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.</p>	<p>Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>
34.	<p>Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.</p>	<p>совершенство</p>	<p>ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.</p>	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА (34 ЧАСА)

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.
2.	Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	комплексный	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.
4.	Элементы акробатики:	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг Элементы	Способность оценивать

	<p>перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.</p>		<p>акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Развитие координационных способностей</p>	<p>изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p>
5.	<p>Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.</p>	обучение	<p>Успехи российских самбистов на международной арене. ОРУ. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Развитие силовых качеств.</p>	
6.	<p>Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении</p>	обучение	<p>ОРУ. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей</p>	

	на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.			
7.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Стойка на руках. Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	обучение	Строевые команды. Построения и перестроения. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов. Стойка на руках. Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
8.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Бой петухов Развитие координационных способностей	
9.	Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и	обучение	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Развитие координационных способностей	
10.	разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.			
11.	Элементы акробатики, самостраховки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках. Элементы	

12.	Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.		акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей	
13.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Подвижная игра «Подвижный ринг».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять
14.	Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа:	технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.
15.	Приёмы Самбо в положении лёжа. Элементы акробатики, самостраховки.		Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать

	Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Перетягивание через черту».	изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
16.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голенью изнутри. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
17.	Выведение из равновесия: зацепом голенью изнутри.			
18.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	обучение	ОРУ в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	
19.	Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги.			
20.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги. Игра «Перетягивание каната».	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы

	вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги.		Развитие силовых способностей	техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения.
21.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Игра «Соревнование тачек». Развитие силовых способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
22.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.			
23.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.
24.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.			
25.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать
26.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.			

27.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки;	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки;	приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.
28.	задней подножки с захватом голени в живот захватом голени шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.		через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Развитие координационных способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
29.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки;	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Развитие координационных способностей. Бросок с захватом ноги за пятку.	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
30.	задней подножки с захватом голени в живот захватом голени шеи и руки, зацепом голени			

	изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			
31.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	
32.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки;	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	

	через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			
33.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Соревнование между командами.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретенные знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
34.	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	совершенствован	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА (34 ЧАСА)

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
2.	Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Развитие координационных способностей	
3.	Элементы акробатики: перекаты, кувьрки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувьрок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спинупрыжком.	комплексный	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Элементы акробатики: перекаты, кувьрки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувьрок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спинупрыжком. Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.
4.	Элементы акробатики:	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг Элементы	Способность оценивать

	перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.		акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком Развитие координационных способностей	изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
5.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.	обучение	ОРУ. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком. Развитие силовых качеств.	
6.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	

7.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	обучение	Строевые команды. Построения и перестроения. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
8.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Бой петухов Развитие координационных способностей	
9.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	обучение	ОРУ с обручами Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Развитие координационных способностей	
10.				
11.	Элементы акробатики, самостраховки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках.	

12.	<p>Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p> <p>Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний.</p> <p>Учебные схватки.</p>		<p>Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.</p> <p>Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы.</p> <p>Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей</p>	
13.	<p>Элементы акробатики, самостраховки.</p> <p>Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p> <p>Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний.</p> <p>Учебные схватки.</p>	обучение	<p>ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки.</p> <p>Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p> <p>Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы.</p> <p>Подвижная игра «Подвижный ринг».</p>	<p>В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями,</p>
14.	<p>Элементы акробатики, самостраховки.</p> <p>Приёмы Самбо в</p>	комплексный	<p>ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.</p> <p>Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в</p>	<p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями,</p>

15.	положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Игра «Перетягивание через черту».	встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
16.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	
17.	Выведение из равновесия: зацепом голенью изнутри.		Выведение из равновесия зацепом голенью изнутри. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
18.	Элементы акробатики, самостраховки.		ОРУ в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подолва под углом 90° к полу). Элементы акробатики, самостраховки.	
19.	Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	обучение	Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	
20.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия:	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы

	зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.		способностей	техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.
21.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Соревнование тачек». Развитие силовых способностей	Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
22.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			
23.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
24.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот			
25.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
26.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот			

	захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.
27.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки;	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Учебные схватки. Развитие координационных способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
28.	через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия.
29.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги;	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Учебные схватки. Развитие координационных способностей. Бросок с	Выполнять активные и пассивные способы защиты.
30.	передней подножки с захватом ноги; передней			

	<p>подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.</p>		<p>захватом ноги за пятку.</p>	
31.	<p>Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.</p>	<p>комплексный</p>	<p>ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Учебные схватки.</p>	
32.	<p>Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной</p>	<p>комплексный</p>	<p>ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки,</p>	

	<p>голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки;</p> <p>через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.</p>		<p>зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.</p>	
33.	<p>Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.</p>	<p>комплексный</p>	<p>ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.</p>	<p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p>
34.	<p>Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.</p>	<p>совершенство</p>	<p>ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.</p>	<p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения образовательной программы среднего общего образования отражают:

- воспитание гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему народа Донецкой Народной Республики; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей республики; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, ценностям народа Донецкой Народной Республики и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов мира и народа Донецкой Народной Республики, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы среднего общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе

согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции).

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями национального вида спорта «Самбо». Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего общего образования и направлены на:

- умение учащимися использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного досуга;

- создание мотивации у учащихся по бережному отношению к собственному здоровью, занятиям физической культурой, совершенствованию физического, социального, психического и духовного составляющего здоровья;

- осознание учащимися ценности жизни и здоровья, значимости здорового и безопасного образа жизни и физической культуры;

- углубление знаний учащихся о собственном здоровье, физическом развитии, необходимости ведения здорового образа жизни, безопасном поведении, физической культуре личности;

- развитие принципов гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

В результате изучения учебного модуля «Самбо» на уровне среднего общего образования выпускник на базовом уровне научится:

применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

выполнять технические действия на занятиях и в соревновательной деятельности:

- упражнения, изученные на предыдущих этапах подготовки.

- приёмы самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.

- приёмы самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

- использование изученных упражнений в парах и тройках.

Совершенствовать приёмы, изученные на предыдущих этапах подготовки.

Выполнять тактические приемы на занятиях и в соревновательной деятельности:

Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» («ГФСК «ГТО ДНР»));

осуществлять судейство в виде спорта самбо;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

История и современное развитие физической культуры

Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники.

Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА 34 ЧАСА				
№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Приёмы самостраховки.	обучение	Основные понятия технических действий: передвижения, захваты, разновидностей удержаний, болевых приемов и бросков. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) Развитие координационных способностей.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
2.	Элементы акробатики. Приемы самостраховки Стойки, передвижения и захваты самбиста. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний.	обучение	Укрепление здоровья и всестороннее развития школьника на основе применения обще подготовительных и специальных упражнений. ОРУ. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Развитие координационных способностей.	
3.	Элементы акробатики.	комплекс	Цели, задачи и значение соревнований. Виды соревнований.	Знать и соблюдать технику

	<p>Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления.</p>	сный	<p>ОРУ. Приёмы самостраховки. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Развитие координационных способностей.</p>	<p>безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p>
4.	<p>Элементы акробатики. Приёмы самостраховки на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления.</p>	обучение	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. ОРУ. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Развитие координационных способностей.</p>	
5.	<p>Элементы акробатики. Приёмы</p>	обучение	<p>ОРУ. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки на твердом покрытии. Совершенствование приёмов,</p>	

	<p>самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления.</p>		<p>изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Развитие координационных способностей.</p>	
6.	<p>Элементы акробатики. Приёмы самостраховки на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность</p>	обучение	<p>ОРУ. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Развитие силовых способностей.</p>	

	приземления.			
7.	Повторение ранее изученных бросков. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	обучение	ОРУ. Приёмы самостраховки на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Бросок через грудь. «Ножницы», переворот, бросок через голову с упором стопы, «Мельница», задняя подножка с колена. Развитие координационных способностей	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретенные знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
8.	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучение	ОРУ. Приемы самостраховки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Развитие координационных способностей.	
9.	Совершенствование различных приёмов	обучение	ОРУ. Приемы самостраховки. Совершенствование различных приёмов	

10.	самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.		самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Развитие координационных способностей.	
11.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучение	ОРУ с обручами. Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	
12.	Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук,		Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног. Развитие силовых способностей.	

	рукавов, отворотов одежды, ног.			
13.	<p>Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p> <p>Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.</p>	обучение	<p>Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.</p> <p>ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.</p>	<p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p>
14.	<p>Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p> <p>Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук;</p>	обучение	<p>ОРУ с обручами. Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p> <p>Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).</p>	<p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p> <p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически</p>
15.	<p>освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).</p>			<p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>

16.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучение комплексный	Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	
17.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).		Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	
18.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	обучение	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Приемы самостраховки.. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	
20.	Приемы самостраховки	Совершенство	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Приемы	Демонстрировать элементарные

	<p>Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p> <p>Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).</p>	нствован ие	<p>самостраховки. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p> <p>Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).</p>	<p>навыки и элементы техники борьбы лёжа.</p> <p>Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.</p> <p>Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.</p> <p>Выполнять комбинированные упражнения.</p> <p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.</p>
21.	<p>Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук.</p> <p>Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).</p> <p>Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором</p>	комплекс ный	<p>ОРУ в движении Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Соревнование тачек». Развитие силовых способностей</p>	
22.	<p>через голову упором</p>			

	голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			
23.	Специально-подготовительные упражнения. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Специально-подготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Развитие координационных способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретенные знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные
24.				

	<p>бедро. Учебные схватки. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.</p>			<p>виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p>
25.	<p>Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка.</p>	комплексный	<p>ОРУ в движении. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Специально-подготовительные упражнения. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей.</p>	
26.	<p>Специально-подготовительные упражнения. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот</p>			

	захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты			
27.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	обучение	ОРУ в движении. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты	
28.	Моделирование ситуаций самозащиты.			
29.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Развитие координационных способностей.	
30.	Моделирование ситуаций самозащиты			
31.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся.	обучение	ОРУ в движении. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	

	Моделирование ситуаций самозащиты			
32.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты	комплексный	ОРУ. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Развитие координационных способностей	
33.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты Учебные схватки.	комплексный	ОРУ. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Соревнование между командами.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
34.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты Учебные схватки.	совершенствование	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Учебные схватки. Соревнование между командами.	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА (34 ЧАСА)

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Приёмы самостраховки.	обучение	Основные понятия технических действий: передвижения, захваты, разновидностей удержаний, болевых приемов и бросков. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) Развитие координационных способностей.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
2.	Элементы акробатики. Приемы самостраховки Стойки, передвижения и захваты самбиста. Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье	обучение	Укрепление здоровья и всестороннее развития школьника на основе применения обще подготовительных и специальных упражнений. ОРУ. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел локтя через предплечье. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Развитие координационных способностей.	
3.	Элементы акробатики. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа:	комплексный	Цели, задачи и значение соревнований. Виды соревнований. ОРУ. Приёмы самостраховки. Ознакомление с приемами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и

	<p>удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье</p>		<p>переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье. Развитие координационных способностей.</p>	<p>вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p>
4.	<p>Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг</p>	обучение	<p>ОРУ. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье. Развитие координационных способностей.</p>	

	локтя через предплечье.		
5.	<p>Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье</p>	обучение	<p>ОРУ. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье. Развитие координационных способностей.</p>
6.	<p>Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в</p>	обучение	<p>ОРУ. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье.</p>

	положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье		Развитие силовых способностей.	
7.	Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	обучение	ОРУ. Приёмы самостраховки на твердом покрытии. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. Развитие координационных способностей. Спорт и спортивная подготовка. Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
8.	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с	обучение	ОРУ. Приемы самостраховки. Элементы акробатики. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол	

	ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.		спортивного зала). Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
9.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучение	ОРУ. Приемы самостраховки. Элементы акробатики. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	
10.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений)		Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Развитие координационных способностей.	

	пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).			
11.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучение	ОРУ с обручами. Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Элементы акробатики. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Развитие силовых способностей.	
12.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).			
13.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	обучение	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Приемы самостраховки. Элементы акробатики. Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	<p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством</p>

14.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков,	обучени е	ОРУ с обручами. Элементы акробатики. Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.
15.	изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).			Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
16.	Приемы самостраховки Элементы акробатики. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучени е	Приемы самостраховки. Элементы акробатики. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	
17.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	комплексный	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	
18.	Приемы самостраховки	обучени	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы	

19.	Элементы акробатики. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье.	е	акробатики. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье.	
20.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье	Совершенство	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.
21.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук.	комплексный	ОРУ в движении Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье	Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.
22.	Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье			Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.

23.	Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков,	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков,	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.
24.	изученных на предыдущих этапах подготовки. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.		изученных на предыдущих этапах подготовки. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
25.	Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков,	комплексный	ОРУ в движении. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков,	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
26.	изученных на предыдущих этапах подготовки. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.		изученных на предыдущих этапах подготовки. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям

27.	<p>Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков,</p>	обучение	<p>ОРУ в движении. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.</p>	<p>физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>
28.	<p>изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.</p>			<p>Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p>
29.	<p>Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков,</p>	комплексный	<p>Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.</p>	
30.	<p>изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование</p>			

	ситуаций самозащиты.			
31.	<p>Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.</p>	обучение	<p>ОРУ в движении. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.</p>	
32.	<p>Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах</p>	комплексный	<p>ОРУ. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.</p>	

	и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.			
33.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты Учебные схватки.	комплексный	ОРУ. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты Соревнование между командами.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
34.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты Учебные схватки.	совершенствованное	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты Учебные схватки. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.

**ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ Самбо**

- 1. Ковер для самбо или гимнастические маты.**
- 2. Набор поясов Самбо (красного и синего цвета).**

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья¹.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

¹ дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и

физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЮ ПРОГРАММЫ «САМБО» НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (введение)»:

1. Лазание по канату (м).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).
3. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки - голова» и «пол - поясница») (см).
4. Полоса препятствий с включением специально-подготовительных упражнений и приёмов Самбо (с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья²:

- знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по теме модуля программы «Самбо»;
 - самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
 - самостоятельное выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;
 - качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам;
 - качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
-

*ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЮ № 2 САМБО
НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ*

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
- Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
- Качественное выполнение упражнений прикладного характера.
- Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:
 - 1. Наклон вперед из положения сидя (см).
 - 2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
 - 3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
 - 4. Опорный прыжок (баллы).
- Выполнять тестовые упражнения раздела Самбо:
 - 1. Лазание по канату (м).
 - 2. Подтягивание на высокой перекладине (из вися лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
 - 3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
 - 4. Демонстрировать упражнения по Самбо из ГФСК «ГТО».

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования³

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

³ Письмо Минобрнауки РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по модулю программы «Самбо».
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

*ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЮ № 2 САМБО*

НА СТУПЕНИ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (самозащита)»:

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Упражнения техники Самозащиты (баллы).
5. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья⁴

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

⁴ Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
 - Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
 - Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
 - Степень освоения спортивных игр.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

Рекомендуемая литература:

1. Авилов, В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.
2. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. - 826 с.
3. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2016. - 172 с.
4. Валерий, Волков und Валентин Розенблум Самбо. Подготовка мастера болевых приёмов / Валерий Волков und Валентин Розенблум. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. - 665 с.
5. Галковский, Н. М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 262 с.
6. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий / В.С. Гарник. - Москва: Машиностроение, 2019. - 192 с.
7. Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 525 с.
 - а. Гласс, Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, 2020. - 385 с.
8. Гласс, Л. Психологическое самбо. Все самые лучшие способы самозащиты от хамов, хулиганов и энергетических вампиров / Л. Гласс. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 368 с.
9. Головихин, Е. Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 729 с.
10. Головихин, Евгений Программа по боевому самбо / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2018. - 491 с.
11. Гулевич, Д.И. Борьба САМБО / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. - М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2016. - 176 с.
12. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 566 с.
13. Рудман, Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита / Д. Л. Рудман. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 322 с.
14. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физическая культура. - Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 256 с.
15. Лазарев, Л. М. Двигательная активность. – М.: Просвещение, 2014. – 260 с.
16. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды. - М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. - 416 с.

17. Максимов, Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: Дивизион, 2020. - 160 с.
18. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. - М.: Книга по Требованию, 2014. — 248 с.
19. Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение / Д.Л. Рудман. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 694 с.
20. Рудман, Д.Л. Самбо: Методическое пособие / Д.Л. Рудман. - М.: Терра-Спорт, 2016. - 216 с.
21. Фирсин, С.А. Современная система физического воспитания детей и молодежи: Учебное пособие. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. - 233 с.
22. Чумаков, Е. М. Тактика борца-самбиста. - М.: «Физкультура и спорт», 1976. - 224 с.

Перечень электронных ресурсов, рекомендованных к использованию во внеурочное время при изучении Модуля «Самбо»

Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Старшая школа)	https://www.youtube.com/watch?v=xZK6d5rZf4
Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Основная школа)	https://www.youtube.com/watch?v=QlrKW3wf8Qs
Видео пособия для участников Всероссийского проекта «Самбо в школу» (Начальная школа)	https://www.youtube.com/watch?v=uiQd45D2qEY
Успехи российских самбистов на международной арене.	https://ppt-online.org/1100766
Видеоурок для всех учителей «История самбо»	https://www.youtube.com/watch?v=E0FwGOIAS7M
Всероссийский онлайн-урок "Путь к успеху" из цикла "История самбо"	https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY
1 класс 1 упражнение - Удержание сбоку	https://www.youtube.com/watch?v=dXcv68u3ECQ
1 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=O8IIggl8vwo
Всероссийский урок "История самбо" 2019 год	https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M3TFQcg
Видео пособие по дисциплине Эстафета IV	https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6ehoSuM

Познаю мир самбо	
Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	https://www.youtube.com/watch?v=lbCFO1gg7nM
2 класс 1 упражнение - Удержание со стороны головы	https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o
2 класс 2 упражнение - Самостраховка на спину перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=BsP-PO0uQoQ&t=23s
2 класс 3 упражнение - Выведение из равновесия толчком	https://www.youtube.com/watch?v=jmqnbAMt9wg
3 класс 1 упражнение - Удержание поперёк	https://www.youtube.com/watch?v=uaseyXgQ6Os
3 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок кувырком	https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs
3 класс 3 упражнение - Выведение из равновесия скручиванием	https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs
4 класс 2 упражнение - Самостраховка при падении вперёд на руки	https://www.youtube.com/watch?v=g1z_gv9zsX0
4 класс 3 упражнение - Самостраховка через мост	https://www.youtube.com/watch?v=OuEN8iAF--E&t=34s
4 класс 4 упражнение - Выведение из равновесия рывком	https://www.youtube.com/watch?v=mJkKtha331M
5 класс 1 упражнение - Рычаг от удержания сбоку	https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE
5 класс 4 упражнение - Бросок задняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&t=44s
5 класс 3 упражнение - Бросок с захватом руки и одноименной голени	https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY
5 класс 4 упражнение - Бросок задняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U
6 класс 1 упражнение Узел плеча	https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8

6 класс 3 упражнение - Задняя подножка с захватом ноги	https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs
6 класс 4 упражнение - Зацеп голенью изнутри	https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU
7 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок кувыркком	https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo
7 класс 4 упражнение - Передняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8
7 класс 3 упражнение - Боковая подсечка	https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4
8 класс 3 упражнение - Бросок через бедро	https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80
8 класс 4 упражнение - Подхват под две ноги	https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA
9 класс 1 упражнение - Ущемление ахиллового сухожилия 1	https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNj2E
9 класс 2 упражнение - Самостраховка на руки прыжком	https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI
9 класс 3 упражнение - Бросок через спину	https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo
9 класс 4 упражнение - Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи и руки	https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs