МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Алтай

МУ "Управление образования г. Горно- Алтайска "

МБОУ "Средняя школа № 7 им. Ю.Г. Сакашевой г. Горно-Алтайска"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО учителей физической культуры, труда (технологий), ОБЗР, изобразительного искусства и музыки	Руководитель Методического совета школы	Директор
А. А. Тадырова	В. А. Бадакина	А. В. Кундыева
Приказ № 171 от «27» августа 2026 г.	Приказ № 171 от «27» августа 2026 г.	Приказ № 171 от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Самбо в школе”

для обучающихся 2 классов

г. Горно-Алтайск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
2.	Общая характеристика программы учебного Модуля «Самбо» для общеобразовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования	9
3.	Планируемые результаты освоения учебного модуля «Самбо» для образовательных организаций на уровне начального общего образования	15
4.	Основное содержание учебного модуля «Самбо» на уровне начального общего образования	21
5.	Тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся на уровне начального общего образования	24
		53
		60
	Приложение 1 Материально-техническое обеспечение	135
6.	Приложение 2. Контроль и оценивание планируемых образовательных результатов обучающихся 2 – 11 классов по предмету «Физическая культура»	136
7.	Приложения 3. Краткий словарь терминов.	155
8.	Рекомендуемая литература	159

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОДУЛЯ «САМБО» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ, УЧАСТНИКОВ ФЕДЕРАЛЬНОГО ПРОЕКТА «САМБО – В ШКОЛУ!»

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!».

Самбо является составной частью национальной культуры России и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни обучающихся. Самбо обладает воспитательным эффектом, который базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что способствует патриотическому и духовному развитию обучающихся.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

При реализации модуля по самбо владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание физических качеств и содействует развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивает всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья,

приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Прикладное значение самбо обеспечивает приобретение обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма.

НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В основу Региональной рабочей программы учебного модуля «Самбо» положены следующие документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024) "Об образовании в Российской Федерации" https://ncsa.ru/upload/pages/abitur/bak/Fed_zak_N_273.pdf

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. №286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400807193/

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. №287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" https://demo.garant.ru/#/document/401433920/paragraph/1/doclist/417/

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413" https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405172211/

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20) https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/

6. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21

"Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_375839/fa69e15a74de57cbe09d347462434c11fcfeeaca/

7. Приказ Министерства просвещения РФ 0т 18 мая 2023 г. № 372 об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202307130044

8. Приказ Министерства просвещения РФ 0т 18 мая 2023 г. № 370 об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202307140040

9. Приказ Министерства просвещения РФ 0т 18 мая 2023 г. № 371 об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» https://fgosreestr.ru/uploads/files/8f0b775c02a844a0bd0cf8bd06b1d4fb.p

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406486955/

11. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_442698/f9668dc6221eb8f44900493da9dec00665fae939/

12. Приказ Минпросвещения РФ от 27.12.2023 N 1028 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего

образования" Зарегистрировано в Минюсте России 2 февраля 2024 г. N 77121

13. Приказ Минпросвещения РФ от 22.01.2024 N 31 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования" Зарегистрировано в Минюсте России 22 февраля 2024 г. N 77330

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрирован 11.04.2024 № 77830) http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202404120003

15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)»

16. ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (для 1–4 классов образовательных организаций) https://100ballnik.com/wp-content/uploads/2025/07/frp_fizicheskaya-kultura_1-4-klassy_03062025.pdf ;

17. ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (для 5–9 классов образовательных организаций) https://100ballnik.com/wp-content/uploads/2025/07/frp_fizkultura-5-9-klassy_25062025.pdf

18. ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (для 10–11 классов образовательных организаций) https://100ballnik.com/wp-

content/uploads/2025/07/frp_fizkultura_10_11-klassy_08062025.pdf

19. Профилактика несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» Статья 41.

20. Охрана здоровья обучающихся https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/48b9101fff215f3aeb122d86593a129a34d96d3c/

21. Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 № ВК-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися» https://rulaws.ru/acts/Pismo-Minobrnauki-Rossii-ot-18.10.2013-N-VK-710_09/

22. Письмо Министерства просвещения РФ от 25 февраля 2022 г. № 08-347 «О профилактике несчастных случаев» https://rulaws.ru/acts/Pismo-Minobrnauki-Rossii-ot-18.10.2013-N-VK-710_09/Методические рекомендации Минспорт РФ от 01.02.2018 г. «По организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО» https://minsport.gov.ru/2018/MetodRekGTO_010418.pdf

23. Методические рекомендации Минобрнауки от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 «По механизму учета результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71212696/

24. Письмо Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 13 сентября 2010г. № ЮН-02-09/4912, Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения

школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

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.

Предоставить помощь учащимся раскрыть свои физические способности, укрепить здоровье воспитать морально-волевые качества, получить некоторые навыки самообороны.

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 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.

Модуль «Самбо» на уровне начального общего образования

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

Задачами изучения модуля «Самбо» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Самбо» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по самбо с выбором различных технических элементов самбо, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам

спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

Модуль «Самбо» на уровне основного общего образования

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

Задачами изучения модуля по самбо являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты, а также умения применять его в различных условиях;

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

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

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

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

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре;

удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом

средствами самбо;

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

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по самбо.

Модуль по самбо доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

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

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

По итогам прохождения модуля по самбо возможно сформировать у обучающихся общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений, технических приемов и разнообразные способы их выполнения, а также безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях.

Модуль по самбо может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала с выбором различных техник самбо, с учетом возраста и физической подготовленности

обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Модуль «Самбо» на уровне среднего общего образования

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

Задачами изучения модуля «Самбо» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты, а также умения применять его в различных условиях;

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

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

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

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

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

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

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

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

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

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами: «Знания о физической

культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), участии в спортивных соревнованиях и подготовке юношей к службе в вооруженных Силах Российской Федерации.

По итогам прохождения модуля возможно сформировать у обучающихся общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера, самозащиты и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений, технических приемов и разнообразные способы их выполнения, а также безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях.

Модуль «Самбо» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по самбо с выбором различных техник самбо, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 10 и 11 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 10–11 классах – 68 часов).

Программа курса внеурочной деятельности модуля «самбо» для обучающихся 1-11 классов для общеобразовательных организаций Донецкой Народной Республики, участников Федерального проекта «Самбо – в школу!» составлена по уровням образования: начальное общее, основное общее, среднее общее образование в соответствии с требованиями ФГОС ОО и имеет разделы:

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

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

Планируемые результаты

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

Личностные результаты

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

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

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

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

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

Предметные результаты

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 обучающиеся получат знания:

1 класс

История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Выбор и подготовка места для занятий самбо. Форма одежды для занятий самбо. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Правила личной гигиены во время занятий самбо.

2 класс

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–

1945 годов.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь терминов и определений по самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо. Основные сведения о правилах самбо.

3 класс

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Игры и поединки по заданию на занятиях самбо. Режим дня при занятиях самбо. Правильное питание самбиста. Режим дня юного самбиста. Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

4 класс

Дневник самонаблюдения самбиста. Способы самостоятельной деятельности. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо. Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

К концу обучения обучающиеся освоят навыки и умения:

1 класс

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд из приседа. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания.

2 класс

Общеразвивающие, специальные и имитационные

упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания.

3 класс

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом

ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем,

партнёром.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

4 класс

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В основном содержании учебного модуля «Самбо» на уровне начального общего образования изложены

Основы знаний о самбо

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

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

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего

пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

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

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

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

Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.

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

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

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

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

Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

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

1. 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 безопасного поведения. Соблюдение формы одежды. Элементы акробатики.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Соблюдение формы одежды. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Подвижная игра. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года. Проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и
2.	История зарождения самбо в СССР. Элементы акробатики. Самостраховка на спину.	обучение	История зарождения самбо в СССР. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. 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. Подвижная игра. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	

				достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта
3.	Самостраховка на спину. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка на спину. Отбивы в положении лежа. Выпады, выседы. Игра «Космонавты». Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо. Обладание сосредодоченностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знание и применение правил гигиены на занятиях. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Проявление уважительного отношения к
4.	Приемы самостраховки на спину. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. 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). Игра «Фехтование». Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
5.	Приемы самостраховки на спину. Упражнения на развитие	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в 2 шеренги. Группировка. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка	

	физических качеств, характерных для самбо.		на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Подготовительные упражнения для моста. Игра «Фехтование». Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо
6.	Правила личной гигиены во время занятий самбо. Приемы самостраховка на спину. Упражнения на развитие физических качеств	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основная стойка. Правила личной гигиены во время занятий самбо. 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. Упражнения для выведения из равновесия. Игра «Выталкивание спиной». Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
7.	Приемы самостраховки на спину, на бок.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. 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. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Игра «Выталкивание спиной».	Умение выполнять в упрощенном варианте приемы самостраховки на бок, на спину, руки. Применение приемов самостраховки в качестве обеспечения
8.	Первые внешние	компл	Общеразвивающие, специальные и имитационные	

	признаки утомления во время занятий самбо. Приемы самостраховки на спину, на бок.	ексный	упражнения на занятиях самбо. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. 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. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Игра «Выталкивание спиной».	собственной безопасности в повседневной жизни. Умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение осуществлять самоконтроль за
9.	Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Самостраховка. Удержание сбоку.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приёмы самостраховки: из приседа на спину перекатом, на бок перекатом. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержание сбоку. Игра «Вытолкни из круга». Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
10.				
11.	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Удержание сбоку.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд из приседа. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Игра «Соберем грибы». Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
12.				
13.	Приемы	обуче	Общеразвивающие, специальные и имитационные	

	самостраховки. Удержание. Стойки. Передвижения.	ние	упражнения на занятиях самбо. 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. Упражнения для приёмов в положении лёжа: Удержание: сбоку, варианты ухода от удержания. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Подвижная игра «Обезьянки».	физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; Выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и
14.	Правила личной гигиены. Стойки. Передвижения. Контрольные упражнения.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Повторение выученных приемов самостраховки. Упражнения для бросков: выведения из равновесия. Контрольные нормативы по физической подготовке. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
15.				
16.	Выбор и подготовка места для занятий самбо. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Контрольные упражнения.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Выбор и подготовка места для занятий самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Повторение выученных приемов самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Контрольные нормативы по физической подготовке. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Игра «Перетягивание через	
17.				

			черту».	находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо.
18.	Удержание сбоку. Стойки, дистанции, захваты, перемещения.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Повторение приемов самостраховки. Удержание сбоку. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Игра «Перетягивание через черту». Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Умение сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Умение демонстрировать
19.	Технические действия самбо в положении стоя.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Повторение приемов самостраховки. Технико-тактические основы самбо. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	

20.	Технические действия самбо в положении стоя.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
21.	Технические действия самбо в положении стоя.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Технико-тактические основы самбо. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Взаимодействия в парах по заданию. Стойки. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
22.				
23.	Повторение приемов самостраховки. Технико-тактические основы самбо	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Технико-тактические основы самбо. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия.	
24.				
25.	Повторение	обуче	Строевые приемы на месте и в движении.	Умение

26.	приемов самостраховки. Технико-тактические основы самбо	ние	Построения и перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Технико-тактические основы самбо. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
27.	Технико-тактические основы самбо Учебные, тренировочные и контрольные задания.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Технико-тактические основы самбо. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Взаимодействия в парах по заданию. Игры с элементами единоборств, игры-задания.	
28.				

29.	Технические действия самбо в положении стоя. Упражнения для бросков: выведения из равновесия.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Технико-тактические основы самбо. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Взаимодействия в парах по заданию. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания.	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 партнерами. Умение совершенствовать приобретённые знания и умения в
30.				
31.	Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Контрольные нормативы по технической подготовке.	совершенствование	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Упражнения для бросков: выведения из равновесия. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания.	
32.				
33.	Повторение приемов самостраховки. Контрольные нормативы по физической подготовке.	совершенствование	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Взаимодействия в парах по заданию. Контрольные упражнения. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	
34.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Контрольные нормативы по	совершенствование	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Упражнения для бросков: выведения из равновесия. Взаимодействия в парах по заданию. Контрольные упражнения. Подвижная игра	

	физической подготовке.		«Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	соревновательной деятельности.

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	Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Приёмы самостраховки	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: из приседа на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки со стойки на коленях. Игры-задания. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
2.	Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо. Приёмы самостраховки	обучение	Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки:из седа, приседа на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки со стойки на коленях. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк. Игры-задания. Упражнения на	

			развитие физических качеств, характерных для самбо.	
3.	Акробатические элементы. Приёмы самостраховки. Игры-задания.	комплексный	Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки:из седа, приседа на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки со стойки на коленях. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Игры-задания. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких. Умение выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных
4.	Основные сведения о правилах самбо. Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа.	обучение	Основная стойка. Разновидности ходьбы. Основные сведения о правилах самбо. Построение в круг. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: из седа, приседа на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки со стойки на коленях. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты защит от удержаний. Игры-задания. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
5.	Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Построение в 2 шеренги. Построение в круг. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: из седа, приседа на спину перекатом, на бок перекатом, при	

	положении лёжа.		падении вперёд на руки со стойки на коленях. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк. Варианты защит от удержаний. Игры-задания. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	ошибок Умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа
6.	Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Кувырок вперед Перекаты в группировке: вперёд-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. Приёмы самостраховки: из седа, приседа на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки со стойки на коленях. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк. Варианты защит от удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
7.	Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Строевые команды. Построения и перестроения. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Кувырок вперед. Приёмы самостраховки: из седа, приседа на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки со стойки на коленях. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк. Варианты защит от удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Умение выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика),
8.	Акробатические элементы.	комплексны	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Приёмы	

	Приемы самостраховки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Технические действия самбо в положении лёжа.	й	самостраховки. Повороты направо, налево. Акробатические элементы. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Приёмы самостраховки: из седа, приседа на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки со стойки на коленях. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк. Варианты защит от удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной
9. **10.**	Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа.	обуче ние	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Повороты направо, налево. Различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Приёмы самостраховки: из седа, приседа на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки со стойки на коленях. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк. Варианты защит от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
11. **12.**	Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа. Контрольные	обуче ние	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приёмы самостраховки: из седа, приседа на спину перекатом, на бок перекатом, при падении	

	нормативы.		вперёд на руки со стойки на коленях. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк. Варианты защит от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Контрольные упражнения.	подготовки к освоению базовых технических действий самбо. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки
13.	Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Технико-тактические основы самбо в положении стоя..	обучение	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
14.	Технико-тактические основы самбо в положении стоя..	комплексный	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Основные сведения о правилах самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Элементы акробатики. Приемы самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
15.				
16.	Технико-тактические основы самбо в	комплексный	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Строевые приемы	

17.	положении стоя.. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Выведение из равновесия.		на месте и в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком. Учебные, тренировочные и контрольные задания. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
18.	Технические действия самбо в положении стоя Технико-тактические основы самбо:	обучение	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Приемы самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета. Знание и умение правильно выполнять основные технические элементы
19.	Технические действия самбо в положении стоя Упражнения для тактики.	комплексный	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
20.	Технические действия самбо в положении стоя	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	

	Технико-тактические основы самбо:		Приемы самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	группировки, приемы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону. Выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
21.	Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Технические действия самбо в положении стоя Технико-	обучение	Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь терминов и определений по самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо в парах. Повторение приемов самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в	Проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в
22.				

	тактические основы самбо:		положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта.
23.	Технические действия самбо в положении стоя. Технико-тактические основы самбо:	комплексный	Словарь терминов и определений по самбо. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении. Умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо.
24.				

25.	Технические действия самбо в положении стоя Технико-тактические основы самбо: Учебные схватки на выведение из равновесия.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Учебные схватки на выведение из равновесия. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	Проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта. Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо
26.				
27.	Технико-тактические основы самбо. Учебные схватки на выведение из равновесия.	комплексный	Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком. Учебные схватки на выведение из равновесия. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста	
28.				

29.	Технико-тактические основы самбо. Учебные, тренировочные и контрольные задания	комплексный	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Учебные, тренировочные и контрольные задания	Умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий.
30.				
31.	Технико-тактические основы самбо. Контрольные нормативы по физической подготовке.	совершенствование	Элементы акробатики. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Повторение приемов самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Учебные, тренировочные и контрольные задания.	
32.				
33.	Технические действия самбо в положении стоя Контрольные нормативы по физической подготовке.	совершенствование	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Учебные, тренировочные и контрольные задания. Соревнование между командами.	
34.				

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.	Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Приёмы самостраховки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, на бок кувырком через плечо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
2.	Режим дня юного самбиста. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	обучение	Соблюдение формы одежды. Режим дня юного самбиста. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, на бок кувырком через плечо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	

3.	Технические действия самбо в положении лёжа. Контрольные нормативы по общей физической подготовке..	комплексный	Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, на бок кувырком через плечо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года. Умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к
4.	Правильное питание самбиста. Технические действия самбо в положении лёжа. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	обучение	Правильное питание самбиста. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в круг. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, на бок кувырком через плечо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
5.	Удержания, варианты защит от удержаний.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Построение в 2 шеренги. Построение в круг. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, на бок кувырком через плечо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты защит от удержаний. Упражнения на развитие	

			физических качеств, характерных для самбо.	освоению базовых технических действий самбо.
6.	Удержания, варианты защит от удержаний.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, на бок кувырком через плечо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты защит от удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
7.	Удержания, варианты защит от удержаний.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Строевые команды. Построения и перестроения. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Кувырок вперед. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, на бок кувырком через плечо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты защит от удержаний. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	Умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты. Умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические
8.	Способы страховки падений. Технические действия самбо в положении лёжа.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Повороты направо, налево. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, на бок кувырком через плечо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	

9. **10.**	Переворачивания партнёра.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Повороты направо, налево. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Повторение изученных приемов самостраховки, удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки,	действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо. Понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких.
11. **12.**	Технические действия самбо в положении лёжа.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Повторение изученных приемов самостраховки, удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	
13.	Варианты удержаний, Переворачивания .	обучение	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Повторение изученных приемов самостраховки, удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные	

			защиты от переворачиваний. Контрольные нормативы.	Умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо. Выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок
14.	Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках.	комплексный	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки, удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	
15.				
16.	Переворачивания и удержания партнёра, защита от удержаний и переворачиваний.	комплексный	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний	
17.				

			с вариантами удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
18.	Переворачивания и удержания партнёра, защита от удержаний и переворачиваний	обучение	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Повторение изученных приемов самостраховки. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	Умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо. Выполнять технические действия самбо по образцу учителя
19.	Переворачивания и удержания партнёра, защита от удержаний и переворачиваний	комплексный	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
20.	Технические действия самбо в	комплексны	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы	

	положении стоя. Упражнения для бросков	й	акробатики. Повторение приемов самостраховки. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	(лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок
21.	Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Упражнения для бросков	обучение	Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. в парах. Повторение приемов самостраховки. Выведения из равновесия, подножки, подсечки, зацепы. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	Умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;
22.				
23.	Броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и	
24.				

			навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	
25.	Игры и поединки по заданию на занятиях самбо. Подножки, подсечки, зацепы.	обучение	Игры и поединки по заданию на занятиях самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Выведения из равновесия: подножки, подсечки, зацепы. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	Умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо. Выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
26.				
27.	Техника бросков. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	комплексный	Игры и поединки по заданию на занятиях самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Подножки, подсечки, зацепы. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком. Контрольные упражнения. Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.	
28.				
29.	Упражнения для бросков. Учебные схватки.	комплексный	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.	Умение подбирать, составлять и осваивать

30.	Контрольные нормативы по общей физической подготовке.		Броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, скручиванием, толчком. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо. Знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо. Умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо.
31. **32.**	Упражнения для бросков. Контрольные нормативы по технической подготовке.	совершенствование	Элементы акробатики. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Повторение приемов самостраховки. Выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Контрольные упражнения. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	
33. **34.**	Упражнения для бросков. Контрольные нормативы по технической подготовке..	совершенствование	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Контрольные упражнения. Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха. Соревнование между командами.	

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.	Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Элементы акробатики.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта самбо. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Кувырки вперед и назад. Повторение ранее изученных приемов самостраховки. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта.
2.	Приемы самостраховки. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	обучение	Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировки. Перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	
3.	Организация и проведение подвижных игр с	комплексный	Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха. Общеразвивающие, специальные и имитационные	Ценности здорового и безопасного

	элементами самбо во время занятий и активного отдыха. Приемы самостраховки. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.		упражнения на занятиях самбо. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Мост, Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо. Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении. Умение характеризовать позиции, технические и тактические
4.	Приемы самостраховки. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	
5.	Удержания. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Построение в круг. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Повторение ранее изученных удержаний. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	

6.	Удержания, варианты ухода от удержаний.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Повторение ранее изученных удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	действия, относящиеся к самбо.
7.	Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Удержания, варианты защит от удержаний.	обучение	Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	Знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону. Умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные
8.	Удержания, варианты защит от удержаний.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	

9. **10.**	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо. Удержания, переворачивания.	обучение	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Повторение ранее изученных приемов самостраховки, удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо; Умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты.
11. **12.**	Дневник самонаблюдения самбиста. Элементы акробатики. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	Дневник самонаблюдения самбиста. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Повторение ранее изученных приемов самостраховки, удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
13.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Повторение ранее изученных приемов самостраховки, удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты	

			от переворачиваний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.
14. **15.**	Режим дня при занятиях самбо. Приемы удержаний, переворачиваний.	комплексный	Режим дня при занятиях самбо. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках Повторение ранее изученных приемов самостраховки, удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	
16. **17.**	Способы самостоятельной деятельности. Приемы удержаний, переворачиваний.	комплексный	Способы самостоятельной деятельности. Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Повторение ранее изученных приемов самостраховки. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	

18.	Приемы удержаний, переворачиваний.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение ранее изученных приемов самостраховки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года. Умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки. Умение преодолевать чувство страха перед
19.	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо. Упражнения для бросков.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, подножки, подсечки, зацепы, подхваты, Учебные схватки на выполнение изученных упражнений. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	
20.	Упражнения для бросков.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, подхваты. Учебные схватки на выполнение изученных упражнений. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, участие в	

			соревновательной деятельности.	выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»
21.	Упражнения для бросков.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Повторение ранее изученных приемов самостраховки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, подхваты. Учебные схватки на выполнение изученных упражнений.	Знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований.
22.				
23.	Упражнения для бросков.	комплексный	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, подхваты. Учебные схватки на выполнение изученных упражнений.	
24.				
25.	Техника бросков. Основные способы тактической подготовки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Броски через бедро, через спину. Основные способы тактической подготовки	Проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного
26.				

			(сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.	поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо
27.	Техника бросков. Основные способы тактической подготовки.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром Броски через бедро, через спину, Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.	
28.				
29.	Техника бросков. Основные способы тактической подготовки.	комплексный	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Броски через бедро, через спину, Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.	Умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в
30.				
31.	Техника бросков. Контрольные нормативы по технической подготовке.	совершенствование	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Броски через бедро, через спину, Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх. Контрольные нормативы по технической подготовке.	
32.				
33.				

34.	Техника бросков. Контрольные нормативы по технической подготовке.	совер шенст вовани е	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Броски через бедро, через спину, Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх. Контрольные нормативы по технической подготовке.	самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий. Участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

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

Содержание модуля по самбо направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития самбо;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами самбо, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта,

основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

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

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с

планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий,

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

умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях;

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

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо;

знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;

умение характеризовать направления самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины самбо (подсечка, бросок, подножка, подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, прием, стойка, техника, дистанция, захват);

освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки;

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

знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности.

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

К концу каждого обучения обучающиеся получат следующие знания о самбо:

5 класс

Способы самостоятельной деятельности.

5 класс

Первые внешние признаки утомления. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо.

История развития самбо на малой родине, в стране и мире. Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо. Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).Техника безопасности при занятиях самбо.

6 класс

Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Правильное сбалансированное питание самбиста. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов. Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Этические нормы и правила поведения самбиста,

7 класс

Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо. Словарь терминов и определений по самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.
Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.
8 класс

Самостоятельное освоение двигательных действий. Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению.

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирования, решение поставленных задач).

9 класс

Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека. Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы. Основы прикладного самбо и его значение. Антидопинговые правила и программы в самбо. Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

К концу каждого года обучения обучающиеся приобретут следующие умения и навыки:

5 класс

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо. Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самостраховки:

на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;

на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях.

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

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

Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри.

Технические действия самбо в положении лёжа:
варианты удержаний и переворачиваний,

6 класс

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самостраховки: на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;

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

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

Технические действия самбо в положении стоя: методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки,

Технические действия самбо в положении лёжа: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;

Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья,

предплечья, плеча, за одежду.

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

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности

в самбо. Участие в соревновательной деятельности.

7 класс

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо. Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самостраховки: на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях.

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

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

Технические действия самбо в положении стоя: Технические действия самбо в положении стоя: захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот.

Технические действия самбо в положении лёжа: узел плеча ногой от удержания сбоку.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья,

предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

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

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности

в самбо. Участие в соревновательной деятельности.

8 класс

Самостоятельное освоение двигательных действий. Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо. Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самостраховки: на бок кувырком, выполняемый прыжком через руку партнёра в стойке;

на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра,

лежащего на ковре или стоящего боком;

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

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

захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот,

Технические действия самбо в положении стоя: методом зацепа голенью изнутри.

Технические действия самбо в положении лёжа: рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычаг локтя захватом руки между ног.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья,

предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья,

предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

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

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности

в самбо. Участие в соревновательной деятельности.

9 класс

Способы самостоятельной деятельности.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самостраховки:

вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках; на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро; методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.

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

Технические действия самбо в положении стоя: методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.

Технические действия самбо в положении лёжа:

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях
соперников.

Основы самозащиты. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

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

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности
в самбо. Участие в соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Знания о самбо.

История развития самбо на малой родине, в стране и мире.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо. Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.

Главные организации и федерации (международные, российские**)**, осуществляющие управление самбо.

Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов. Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.

Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирования, решение поставленных задач).

Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы.

Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.

Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приемы самостраховки: на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на бок через партнера,

стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнера 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, то же прыжком назад, на спину прыжком.

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

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

Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.

Технические действия самбо в положении лежа: варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку; рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычаг локтя захватом руки между ног; ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

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

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.

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.	совершенствование	Техника безопасности при занятиях самбо. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Элементы акробатики. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Повторение ранее изученных приемов самостраховки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо
2.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Контрольные нормативы по общей физической	совершенствование	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основная стойка. Построение в шеренгу. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Акробатические упражнения. Качание на мосту. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком	

	подготовке.		через плечо. Выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	
3. **4.** **5.**	Приемы самостраховки, удержаний, переворачиваний. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	совершенствование	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основная стойка. Построение в круг. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат). Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо.
6.	Приемы самостраховки. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	обучение	Строевые команды. Построения и перестроения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном

				направлении.
7.	Приемы самостраховки, удержания, переворачивания.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбос Повороты направо, налево. Строевые команды. Построения и перестроения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях. Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
8. **9.**	Приёмы самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Повороты направо, налево. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат,	Знание и выполнение тестовых упражнений по физической и

	удержаний.		полушпагат. Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	технической подготовленности
10.	Приёмы самостраховки. Упражнения для бросков. Выведения из равновесия.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Стойки, дистанции, захваты, зацепы, подхваты, перемещения. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Учебные схватки на выполнение изученных упражнений, игры-задания.	
11.				
12.	Роль личности в истории самбо. Упражнения для	обучение	Роль личности в истории самбо. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Строевые приемы	Понимание значения самбо как средства

	бросков, выведения из равновесияя.		на месте и в движении. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Стойки, дистанции, захваты, зацепы, подхваты, перемещения. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Учебные схватки на выполнение изученных упражнений, игры-задания.	повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо.
13.	Технические действия самбо в положении стоя	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90º к полу). Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Стойки, дистанции, захваты, зацепы, подхваты. перемещения. Выведение из равновесия: партнёра,	Умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных
14.				

			стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Учебные схватки на выполнение изученных упражнений, игры-задания.	жизненных условиях
15.	Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Стойки, дистанции, захваты, зацепы, подхваты, перемещения. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.
16.				
17.	.История развития самбо на малой родине, в стране и мире. Технические действия самбо в положении стоя	комплексный	История развития самбо на малой родине, в стране и мире. Последователи и легенды самбо. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Приёмы самостраховки. Выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот, варианты удержаний и переворачиваний.	Чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития самбо. Основы нравственного поведения, проявление

18.	Упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.	комплексный	Специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Зацепы, подхваты, через голову, через спину, через бедро. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам
19.	Упражнения для бросков. Основные способы тактической подготовки.	комплексный	Общеразвивающие упражнения на занятиях самбо. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри. Броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.	
20.	Последователи и легенды самбо. Упражнения для бросков. Приемы бросков.	обучение	Последователи и легенды самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Броски через бедро,	Готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами самбо,
21.				

			через спину.	профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта. Освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки.
22.	Специально-подготовительные упражнения для бросков. Приемы бросков.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
23.				
24.	Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо). Приемы бросков.	обучение	Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо). Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические упражнения. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	Умение характеризовать направления самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины самбо (подсечка, бросок, подножка, подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, прием, стойка, техника, дистанция,
25.				
26.	Специально-подготовительные	комплексный	Роль личности в истории самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Построения и	

27.	упражнения для бросков. Приемы бросков.	й	перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Броски через бедро, через спину. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	захват).
28.	Приемы бросков. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	Умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; Знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности . Осознанное, уважительное и доброжелательно
29.				
30.	Контрольные нормативы по технической подготовке. Соревнования.	совершенствование	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Контрольные	
31.				

			нормативы по технической подготовке.	е отношение к сверстникам и педагогам
32.	Контрольные нормативы по технической подготовке. Соревнования.	совершенствование	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. 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. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Контрольные нормативы по технической подготовке.	
33 - 34.				

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. Приемы самостраховки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	Умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки.
2.	Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	обучение	Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основная стойка. Построение в шеренгу. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Контрольные	Ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при

			нормативы по общей физической подготовке.	занятии самбо
3.	Приёмы самостраховки. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	комплексный	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Повторение ранее изученных приемов самостраховки. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	Умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности
4.	Удержания. Варианты защит от удержаний, перевороты. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	обучение	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Игры-задания. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	
5.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Основные способы тактической подготовки.	обучение	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом	Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в

			руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	физкультурно-спортивном направлении. Умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий. Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и
6.	Этические нормы и правила поведения самбиста. Приемы удержаний, переворачиваний.	обучение	Этические нормы и правила поведения самбиста, Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Основная стойка. Стойка на лопатках. Приёмы самостраховки: Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	

				находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;
7.	Технико – тактические основы самозащиты.	обучение	Строевые команды. Построения и перестроения. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. Игры-задания. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	Умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
8.	Правильное сбалансированное питание самбиста. Технические действия самбо в	комплексный	Правильное сбалансированное питание самбиста. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Повороты направо, налево. Строевые команды. Построения и перестроения. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на бок	Умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения

9.	положении лёжа.		через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках. Повторение удержаний и переворотов. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий.
10.				
11.	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо. Технические действия самбо в положении лёжа.	обучение	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Повороты направо, налево Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо.
12.				
13.	Роль самбо в	обуче	Роль самбо в ведении боевых действий.	Умение

14.	ведении боевых действий. Технические действия самбо в положении лёжа. Основы самозащиты.	ние	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. Учебные схватки по заданию. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении
15.	Героизация подвигов. Основы самозащиты.	обуче ние	Героизация подвигов. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки.: Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. Учебные схватки по заданию. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	Знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека. Умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях

16. **17.**	Технико – тактические основы самбо. Основы самозащиты.	комплексный	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические упражнения. Изученные приёмы самостраховки. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. Учебные схватки по заданию. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	Умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
18. **19.**	Основные правила проведения соревнований по самбо. Технико – тактические основы самбо. Освобождение от захватов..	комплексный	Основные правила проведения соревнований по самбо. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Строевые приемы на месте и в движении. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. Игры-задания.	Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;
20.	Специально-подготовительные	комплексны	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Акробатические	Умение самостоятельно

	упражнения для бросков.	й	упражнения. Приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки. Учебные схватки по заданию. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении. Умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных
21. **22.** **23.**	Технические действия для бросков. Основы самозащиты.	комплексный	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Технические действия самбо в положении стоя: методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки,. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. Учебные схватки по заданию.	
24.	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Технические действия для	комплексный	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки. Стойки, дистанции, захваты, перемещения Основы самозащиты. Технические действия самбо в положении стоя: методом задней подножки,	

	бросков. Основы самозащиты.		методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки. Броски через бедро, через спину. Игры-задания. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	условий. Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо.
25.	Технические действия для бросков. Основы самозащиты.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Акробатические упражнения. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	Освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки. Умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки. Знание и выполнение
26.				
27.				
28.				
29.	Тестовые упражнения по физической и технической	комплексный	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Акробатические упражнения. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Тестовые	

30.	подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.		упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.	тестовых упражнений по физической и технической подготовленности
31.				
32.				
33.	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.	Умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки. Знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности
34.				

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА (34 ЧАСА)				
№	**Тема урока**	**Тип урока**	**Элементы содержания**	**Планируемые результаты**
1.	Вводное занятие. Приемы самостраховки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо. Инструктаж по ТБ.	Ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам
2.	Приемы самостраховки. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основная стойка. Построение в шеренгу. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	
3.	Приемы самостраховки. Тестовые упражнения по	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основная стойка. Построение в круг. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на	Знание и выполнение тестовых упражнений по

	физической подготовленности в самбо.		голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	физической и технической подготовленности.
4.	Приемы самостраховки. Удержания, защиты от удержаний. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основная стойка. Построение в круг Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Приёмы самостраховки: на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо.
5.	Приемы самостраховки. Удержания, защиты от удержаний.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Приёмы самостраховки: на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний, узел плеча ногой от удержания сбоку. Комплексы упражнений на развитие	Освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки.

			физических качеств, характерных для самбо.	
6.	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Удержания. Переворачивания партнёра. Защиты от удержаний, переворачивания.	обучение	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Приёмы самостраховки: на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро, узел плеча ногой от удержания сбоку. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо.
7.	Удержания и переворачивания. Выведение партнера из равновесия.	обучение	Комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Строевые команды.	Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения

			Построения и перестроения. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки: Приёмы Самбо в положении лёжа: удержания и переворачивания, узел плеча ногой от удержания сбоку. Выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении. Умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий.
8.	Удержания и переворачивания. Выведение партнера из равновесия.	комплексный	Комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Удержания и переворачивания, узел плеча ногой от удержания сбоку. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
9.	Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности. Удержания и переворачивания.	обучение	Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности. Повороты направо, налево. Элементы акробатики. Комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Приёмы самостраховки: Удержания и переворачивания, узел плеча ногой от удержания сбоку. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Комплексы упражнений на развитие физических	
10.				

			качеств, характерных для самбо.	
11.	Удержания и переворачивания, узел плеча ногой от удержания сбоку. Выведение из равновесия.	обучение	Комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержания и переворачивания, узел плеча ногой от удержания сбоку. Выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
12.				
13.	Удержания, приемы от удержания и переворачивания. Выведение из равновесия.	обучение	Упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо; Умение применять на практике
14.	Выведение из равновесия.	комплексный	Комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения самбо. Строевые приемы на месте и	

15.			в движении. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Приёмы Самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях; умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета. Освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и
16. **17.**	Словарь терминов и определений по самбо. Выведение из равновесия. Упражнения для бросков. Основы самозащиты.	комплексный	Словарь терминов и определений по самбо. Комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	
18. **19.**	Упражнения для бросков. Основы самозащиты.	обучение	Комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Специально-	

			подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Технические действия самбо в положении стоя: методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	самостраховки. Умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки.
20.	Упражнения для бросков. Освобождение от захватов, обхватов.	комплексный	Комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	Готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами самбо, профессиональных предпочтений в области физической

21. **22.**	Упражнения для бросков. Освобождение от захватов, обхватов.	комплексный	Комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	культуры и спорта. Основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо
23. **24.**	Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо. Выведение из равновесия: Упражнения для бросков, приемы бросков.	обучение	Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Приёмы Самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через	Понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность,

			спину, через бедро. Освобождение от захватов, обхватов. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо
25.	Выведение из равновесия: Упражнения для бросков, приемы бросков.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения. Выведение из равновесия методом передней подножки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Освобождение от захватов, обхватов. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	Освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки
26.				
27.	Выведение из равновесия: Упражнения для бросков, приемы бросков.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения Элементы акробатики, приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении стоя: методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических
28.				

				действий самбо.
29.	Упражнения для бросков, приемы бросков. Тестовые упражнения.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения Комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении стоя: методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	Умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий. Умение применять на практике
30.				
31.	Приемы бросков. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	комплексный	Комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	

32.	Приемы бросков. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях.
33.	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.	комплексный	Средства восстановления организма после физической нагрузки. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.	Знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности. Умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях.
34.	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.	совершенствование	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Ходьба под счет. Обычный бег. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА (34 ЧАСА)				
№	**Тема урока**	**Тип урока**	**Элементы содержания**	**Планируемые результаты**
1.	Вводное занятие. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо.	Ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо. Чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития самбо.
2.	Приемы самостраховки. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	обучение	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Основная стойка. Построение в шеренгу. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	
3.	Приемы самостраховки, Повторение изученных приемов удержаний.	комплексный	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики: Приёмы самостраховки: на бок кувырком, выполняемый прыжком через руку партнёра в стойке, на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через	Умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства

	Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.		партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	восстановления организма после физической нагрузки; знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности. Умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
4.	Приемы самостраховки, удержаний, переворачиваний. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	обучение	Основная стойка. Построение в круг Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	
5.	Приемы самостраховки, удержаний, переворачиваний.	обучение	Комплексы общеразвивающих упражнений. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях	Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать

			и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении. Умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий. Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и
6.	Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирования, решение поставленных задач). Приемы самостраховки, удержаний, переворачиваний. Уход от удержаний.	обучение	Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирования, решение поставленных задач). Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Приёмы самостраховки: на бок кувырком, выполняемый прыжком через руку партнёра в стойке, на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя	

			захватом руки между ног.	находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо.
7.	Технические действия самбо в положении лёжа. Уход от удержаний и переворотов.	обучение	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Строевые команды. Построения и перестроения. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы самостраховки: на бок кувырком, выполняемый прыжком через руку партнёра в стойке, на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	Готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами самбо, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта. Основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо.
8.	Технические действия самбо в положении лёжа. Уход от удержаний и переворотов.	комплексный	Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Повороты	

			направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы самостраховки: на бок кувырком, выполняемый прыжком через руку партнёра в стойке, на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком. Переворачивания. Удержания, уход от удержаний: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног.	Ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.
9. **10.**	Технические действия самбо в положении лёжа. Уход от удержаний и переворотов.	обучение	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. Удержания, варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног.	Умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

11. **12.**	Технические действия самбо в положении лёжа. Уход от удержаний и переворотов.	обучение	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног.	Умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях.
13.	Приемы от удержания. Выведение из равновесия.	обучение	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.
14.	Технические действия самбо в положении лежа.	комплексный	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы	Основы нравственного поведения, проявление положительных

15.	Выведение из равновесия.		акробатики, приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.
16. **17.**	Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Основы самозащиты.	комплексный	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног. Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Комплексы упражнений,	Готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами самбо, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, Основы нравственного поведения, проявление положительных

			формирующие технико-тактические действия самбиста. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо.
18. **19.**	Основы самозащиты. Упражнения для бросков.	обучение	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении.
20.	Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов. Упражнения для бросков.	комплексный	Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении стоя: методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки,	Понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в

			методом зацепа голенью изнутри. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо.
21.	Технические действия самбо в положении стоя: Упражнения для бросков.	комплексный	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Выведение из равновесия методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, методом зацепа голенью изнутри. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	Основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо.
22.				
23.	Выведение из равновесия. Основы самозащиты.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней	Готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории
24.				

			подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду, от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	образования средствами самбо, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта.
25.	Выведение партнера из равновесия.	комплексный	Самостоятельное освоение двигательных действий. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики, приемы 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. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении.
26.				
27.	Выведение партнера из равновесия, техника бросков. Освобождение от захватов.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней	Умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в
28.				

			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. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду, от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета. Освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки.
29. **30.**	Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи. Выведение партнера из равновесия. Приемы бросков. Освобождение от захватов.	комплексный	Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи. Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики, приемы 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. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с	Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо. Знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое

			захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека.
31.	Приемы бросков. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	комплексный	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики, самостраховки. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	Умение характеризовать направления самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины самбо (подсечка, бросок, подножка, подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, прием, стойка, техника, дистанция, захват).
32.	Приемы бросков. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	комплексный	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики, самостраховки. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	
33.	Приемы бросков. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	комплексный	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы акробатики, самостраховки. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	Умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях.
34.	Учебные схватки на выполнение	совершенст	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Ходьба под	Знание и выполнение тестовых упражнений

	изученных бросков Соревнование между командами.	вование	счет. Обычный бег. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Соревнование между командами.	по физической и технической подготовленности.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА (34 ЧАСА)				
№	**Тема урока**	**Тип урока**	**Элементы содержания**	**Планируемые результаты**
1.	Вводное занятие. Приемы самостраховки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Комплексы общеразвивающих упражнений. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо.	Ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.
2.	Приемы самостраховки. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	обучение	Комплексы общеразвивающих упражнений. Основная стойка. Построение в шеренгу. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	
3.	Приемы самостраховки, удержаний. Тестовые упражнения по физической	комплексный	Комплексы общеразвивающих упражнений. Элементы акробатики: Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через	Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы

	подготовленности в самбо.		партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо.
4.	Приемы самостраховки, удержаний. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	обучение	Основная стойка. Построение в круг Комплексы общеразвивающих упражнений. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении.
5.	Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека. Приемы самостраховки, удержаний, переворачиваний.	обучение	Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека. Комплексы общеразвивающих упражнений. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Приёмы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре	Знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека. Чувства патриотизма, уважения к Отечеству

			на коленях и предплечьях. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Игры-задания.	через знание истории и современного состояния развития самбо.
6.	Приемы самостраховки, удержаний, переворачиваний. Уход от удержаний.	обучение	Комплексы общеразвивающих упражнений. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Приёмы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках; на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Игры-задания.	Готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами самбо, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта.
7.	Технические действия самбо в положении лёжа. Уход от удержаний и переворачиваний.	обучение	Комплексы общеразвивающих упражнений. Строевые команды. Построения и перестроения. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках; на руки прыжком, то же	Умение характеризовать направления самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины самбо (подсечка,

			прыжком назад, на спину прыжком. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	бросок, подножка, подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, прием, стойка, техника, дистанция, захват). Понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье.
8.	Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Удержания, уход от удержаний и переворачиваний.	комплексный	Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Комплексы общеразвивающих упражнений. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках; на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком. Переворачивания. Удержания, уход от удержаний: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку,	Ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо. Умение осуществлять

			рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки
9. **10.**	Основы прикладного самбо и его значение. Переворачивания партнёра. Удержания, варианты защит от удержаний.	обучение	Основы прикладного самбо и его значение. Комплексы общеразвивающих упражнений. Повороты направо, налево. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках; на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком. Переворачивания партнёра. Удержания, варианты защит от удержаний. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	Умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий.
11.	Первые внешние признаки	обучение	Первые внешние признаки утомления. Комплексы общеразвивающих упражнений.	Умение осуществлять самоконтроль за

12.	утомления. Удержания. Уход от удержаний и переворачиваний.		Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа: удержания, варианты защит от удержаний. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки.
13.	Питьевой режим. Удержания. Уход от удержаний и переворачиваний. Выведение из равновесия.	обучение	Питьевой режим. Комплексы общеразвивающих упражнений. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках; на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком. Технические действия самбо в положении лёжа: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо. Освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки.

14. **15.**	Удержания. Уход от удержаний и переворачиваний. Выведение из равновесия.	комплексный	Комплексы общеразвивающих упражнений. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках; на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком. Технические действия самбо в положении лёжа: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении.
16. **17.**	Роль витаминов и микроэлементов в функционировани и иммунной системы. Выведение из равновесия. Упражнения для бросков, самозащиты.	комплексный	Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы. Комплексы общеразвивающих упражнений. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки:. Технические действия самбо в положении лёжа: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног. Основы самозащиты.	Умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить

			Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий.
18. **19.**	Выведение из равновесия. Упражнения для бросков, самозащиты.	обучение	Комплексы общеразвивающих упражнений. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Технические действия самбо в положении стоя: методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо.
20.	Самоконтроль во время занятий. Выведение из равновесия. Упражнения для бросков, самозащиты.	комплексный	Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Комплексы общеразвивающих упражнений. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в	Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок

			положении стоя: методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	при выполнении технических и тактических действий самбо
21. **22.**	Упражнения для выведения из равновесия, бросков, самозащиты.	комплексный	Комплексы специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Выведение из равновесия методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	Умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
23. **24.**	Выведение из равновесия. Упражнения для бросков. Основы самозащиты.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Комплексы, специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Основы самозащиты.	Умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения

			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. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду, от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий.
25. **26.**	Антидопинговые правила и программы в самбо. Техника бросков. Основы самозащиты,	комплексный	Антидопинговые правила и программы в самбо. Комплексы специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Бросок задняя подножка. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду, от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	Ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

27.	Техника бросков. Основы самозащиты. Учебные схватки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Комплексы специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду, от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Бросок задняя подножка. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	Умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
28.				
29.	Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях. Учебные схватки.	комплексный	Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях. Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Комплексы специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики, приемы самостраховки. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Комплексы упражнений, формирующие технико-тактические действия самбиста.	Умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях. Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок
30.				
31.	Учебные схватки. Тестовые упражнения.	совершенствовани	Комплекс специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики, самостраховки. Бросок задняя подножка.	

		е	Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	при выполнении технических и тактических действий самбо.
32.	Учебные схватки. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	совершенствование	Комплексы специальных и имитационных упражнений. Элементы акробатики, самостраховки. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	Знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности.
33.	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Соревнование между командами.	совершенствование	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы акробатики, самостраховки. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка. Бросок через бедро, через спину. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	Умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки. Знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности.
34.	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Соревнование между командами.	совершенствование	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Ходьба под счет. Обычный бег. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	

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

Содержание модуля по самбо направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

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

чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития самбо в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

основы саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы вида спорта самбо, через личности, достигшие социального и профессионально успеха, через достижения великих спортсменов на мировых аренах спорта, через героизм, храбрость и подвиги самбистов, проявленные в период боевых действий;

основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре и спорту, а именно самбо как неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

толерантное сознание и поведение, способность коммуницировать, достигать взаимопонимания с собеседником, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, бытовой и соревновательной деятельности;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, бытовой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практики, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами самбо;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами самбо как условие успешной профессиональной,

спортивной и общественной деятельности;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты

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

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, бытовую и соревновательную деятельность по самбо;

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, бытовой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, бытовой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практики с учётом гражданских и нравственных ценностей;

способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

Предметные результаты

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

знание истории и современного развития самбо, его наследие, традиции традиций, движение в мире, в Российской Федерации, в регионе, легендарных отечественных и зарубежных самбистов, тренеров, научных деятелей и функционеров, принесших славу

российскому и мировому самбо;

характеристика роли и основных функций главных организаций и федераций (международных, российских, региональных), осуществляющих управление самбо;

умение анализировать результаты соревнований по самбо, входящих в официальный календарь соревнований (международный, всероссийский, региональный);

понимание роли занятий самбо как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств, характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств, а также его прикладное значение;

использование навыков: организации и проведения самостоятельных занятий по самбо, составления индивидуальных планов, включая способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений, самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях самбо в учебной и соревновательной деятельности;

знание и применение основ формирования сбалансированного питания самбиста;

составление, подбор и выполнение специальных упражнений по самбо с учетом их классификации для составления комплексов, в том числе индивидуальных, различной направленности;

использование правил подбора физических упражнений для развития физических качеств самбиста, специально-подготовительных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста, определение их эффективность;

знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для развития физических качеств самбиста, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений;

классификация техники и тактики самбо, владение и применение технических и тактических элементов в период тренировочных поединков и соревнованиях;

выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста;

демонстрация технических действий по самбо и самозащите;

осуществление соревновательной деятельности в соответствии с официальными правилами самбо и судейской практики;

определение признаков положительного влияния занятий самбо на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

соблюдение требований безопасности при организации занятий самбо, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и самбо в частности;

использование занятий самбо для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

проведение тестирования уровня физической подготовленности самбистов, характеристика основных показателей развития физических качеств и состояния здоровья, сравнение своих результатов выполнения контрольных упражнений с эталонными результатами;

ведение дневника самбиста по физкультурной деятельности, включая оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленностью, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

способность проводить самостоятельные занятия по самбо по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг».

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

К концу 10 года обучения обучающиеся получат знания о самбо:

10 класс Современный этап развития самбо в России за рубежом.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо. Правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо). Социальная и личностная успешность самбистов на примере известных личностей. Правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, функциональные обязанности судей, основные жесты судей. Словарь терминов и определений по самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека. Дневник самбиста (планирование, самоанализ, самоконтроль). Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо.

11 класс Роль самбо в ведении боевых действий в период локальных войн. Героизация подвигов самбистов. Роль основных организации, федерации (международные, российские), осуществляющих управление самбо в развитии вида спорта. Основы прикладного самбо и его значение. Антидопинговые правила и программы в самбо. Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях. Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности. Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.

К концу обучения обучающиеся приобретут умения и навыки:

10 класс

Способы самостоятельной деятельности

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований

по самбо в качестве зрителя или болельщика. Организация и проведение самостоятельных занятий по самбо. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по самбо.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание самбиста. Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости,
гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста: общеподготовительные упражнения (общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая и тяжелая атлетика, гимнастика);

специально-подготовительные упражнения (имитационные, в том числе прыжковые, упражнения на специальных тренажерах, модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, регби), проводимые с учетом специализации самбо, основные соревновательные упражнения.

Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо (в парах, в тройках, в группах). Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

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

Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги.

Технические действия самбо в положении лёжа:

варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку,

перегибая руку через бедро;

узел плеча ногой от удержания сбоку;

рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях
соперников.

Технические действия приёмов самозащиты
– освобождение от захватов в стойке и положении лёжа:

от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды;

от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов,
отворотов одежды, ног;

от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук;

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.

11 класс

Способы самостоятельной деятельности

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины

возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо. Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости,
гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста: общеподготовительные упражнения (общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо), упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая и тяжелая атлетика, гимнастика);

специально-подготовительные упражнения (имитационные, в том числе прыжковые, упражнения на специальных тренажерах, модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, регби), проводимые с учетом специализации самбо, основные соревновательные упражнения.

Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо (в парах, в тройках, в группах). Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

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

Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги.

Технические действия самбо в положении лёжа:

варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку,

перегибая руку через бедро;

узел плеча ногой от удержания сбоку;

рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях
соперников.

Технические действия приёмов самозащиты – освобождение от захватов в стойке и положении лёжа:

от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды;

от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов,
отворотов одежды, ног;

от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук;

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.

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

Содержание модуля «Самбо»

Знания о самбо

Современный этап развития самбо в России за рубежом.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий в период локальных войн. Героизация подвигов самбистов.

Роль основных организации, федерации (международные, российские), осуществляющих управление самбо в развитии вида спорта.

Правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Социальная и личностная успешность самбистов на примере известных личностей.

Правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, функциональные обязанности судей, основные жесты судей. Словарь терминов и определений по самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.

Дневник самбиста (планирование, самоанализ, самоконтроль).

Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.

Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.

Способы самостоятельной деятельности

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по самбо в качестве зрителя или болельщика.

Организация и проведение самостоятельных занятий по самбо. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по самбо.

Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание самбиста.

Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо. Правила ухода за спортивным инвентарем на занятиях самбо.

Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста:

Общеподготовительные упражнения (общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо, упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая и тяжелая атлетика, гимнастика);

специально-подготовительные упражнения (имитационные, в том числе прыжковые, упражнения на специальных тренажерах, модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, регби), проводимые с учетом специализации самбо, основные соревновательные упражнения.

Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо (в парах, в тройках, в группах).

Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

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

Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги.

Технические действия самбо в положении лёжа:

варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;

узел плеча ногой от удержания сбоку;

рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Технические действия приёмов самозащиты – освобождение от захватов в стойке и положении лёжа:

от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды;

от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног;

от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук;

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.

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.

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.	Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо. Приёмы самостраховки.	обучение	Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Инструктаж по ТБ. Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Соблюдение требований безопасности при организации занятий самбо, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и самбо в частности. Понимание роли занятий самбо как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств, характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств, а также его прикладное значение.
2.	Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Приемы самостраховки Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	обучение	Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием Строевые приемы на месте и в движении. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	

3.	Правильное сбалансированное питание самбиста. Приемы самостраховки. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	комплексный	Правильное сбалансированное питание самбиста. Строевые приемы на месте и в движении. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком. 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. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	Знание и применение основ формирования сбалансированного питания самбиста. Проведение тестирования уровня физической подготовленности самбистов, характеристика основных показателей развития физических качеств и состояния здоровья, сравнение своих результатов выполнения контрольных упражнений с эталонными результатами. Ведение дневника самбиста по физкультурной деятельности, включая оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленностью, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.
4.	Первые внешние признаки утомления. Приемы самостраховки. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	комплексный	Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Строевые приемы на месте и в движении. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком. Тестовые упражнения по физической подготовленности в самбо.	
5.	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения	комплексный	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Строевые приемы на месте и в движении. Комплексы специально-подготовительных	

	функциональных возможностей основных систем организма. Приёмы самостраховки. Приемы удержаний и переворачиваний.		упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Приемы удержаний и переворачиваний. Учебные схватки по заданию.	Использование занятий самбо для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций, Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с официальными правилами самбо и судейской практики. Умение анализировать результаты соревнований по самбо, входящих в официальный календарь соревнований (международный, всероссийский, региональный).
6.	Правила проведения соревнований по самбо. Приёмы самостраховки, удержаний и переворачиваний.	компле ксный	Правила проведения соревнований по самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Приемы удержаний и переворачиваний. Учебные схватки по заданию.	
7.	Современный	компле	Современный этап развития самбо в России.	Знание истории и

	этап развития самбо в России.. Приёмы самостраховки, удержаний и переворачиваний. Учебные схватки по заданию.	ксный	Строевые приемы на месте и в движении. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо.. Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Приемы удержаний и переворачиваний. Учебные схватки по заданию.	современного развития самбо, его наследие, традиции традиций, движение в мире, в Российской Федерации, в регионе, легендарных отечественных самбистов, тренеров, научных деятелей и функционеров, принесших славу российскому самбо.
8.	Роль личности в истории самбо. Приёмы самостраховки, удержаний и переворачиваний. Учебные схватки по заданию.	компле ксный	Роль личности в истории самбо. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Приемы удержаний и переворачиваний. Учебные схватки по заданию.	Основы саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы вида спорта самбо, через личности, достигшие социального и профессионально успеха, через достижения великих спортсменов на мировых аренах спорта, через героизм, храбрость и подвиги самбистов, проявленные в период боевых действий
9.	Последователи и легенды самбо.	компле ксный	Последователи и легенды самбо. Комплексы специально-подготовительных упражнений для	Способность к самостоятельной

10.	Приёмы самостраховки, удержаний и переворачиваний.		выполнения основных технических элементов самбо. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Моделирование ситуаций самозащиты.	информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.
11. **12.**	Социальная и личностная успешность самбистов на примере известных личностей. Приёмы самостраховки, удержаний и переворачиваний Освобождение от захватов.	комплексный	Социальная и личностная успешность самбистов на примере известных личностей. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. 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. Моделирование ситуаций самозащиты.	Чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития самбо в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе. Знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для развития физических качеств самбиста, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений.

13.	Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Приёмы самостраховки, удержаний и переворачиваний Освобождение от захватов.	комплексный	Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. 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. Моделирование ситуаций самозащиты.	Знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для развития физических качеств самбиста, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений. Выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста. Демонстрация технических действий по самбо и самозащите
14.	Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека. Приемы самостраховки. Удержания, приемы от удержаний.	комплексный	Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа: варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку; рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычаг локтя захватом руки между ног; ущемление ахиллова сухожилия при	Умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, бытовую и соревновательную деятельность по самбо
15.				

			различных взаиморасположениях соперников. Моделирование ситуаций самозащиты.	
16. **17.**	Дневник самбиста (планирование, самоанализ, самоконтроль). Приемы самостраховки. Удержания. Уход от удержаний и переворачиваний.	комплексный	Дневник самбиста (планирование, самоанализ, самоконтроль). Приемы самостраховки. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Технические действия самбо в положении лёжа: варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку; рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычаг локтя захватом руки между ног; ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Моделирование ситуаций самозащиты.	Использование навыков: организации и проведения самостоятельных занятий по самбо, составления индивидуальных планов, включая способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений, самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях самбо в учебной и соревновательной деятельности
18. **19.**	Правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо). Выведение из равновесия.	комплексный	Правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо). Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Выведение из равновесия методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся.	Классификация техники и тактики самбо, владение и применение технических и тактических элементов в период тренировочных поединков и соревнований. Демонстрация технических действий по самбо и самозащите.

20.	Словарь терминов и определений по самбо. Удержания. Уход от удержаний и переворачиваний. Выведение из равновесия.	комплексный	Словарь терминов и определений по самбо. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Выведение из равновесия методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся.	Использование правил подбора физических упражнений для развития физических качеств самбиста, специально-подготовительных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста, определение их эффективности.
21.	Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Удержания. Уход от удержаний и переворачиваний.	комплексный	Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Выведение из равновесия методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся.	Знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для развития физических качеств самбиста, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений.
22.				Использование правил подбора физических упражнений для развития физических качеств самбиста, специально-подготовительных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста, определение их эффективности.

23. **24.**	Судейская коллегия, функциональные обязанности судей, основные жесты судей. Основы самозащиты. Технические приемы бросков.	комплексный	Судейская коллегия, функциональные обязанности судей, основные жесты судей. Построения и перестроения. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги. Моделирование ситуаций самозащиты.	Характеристика роли и основных функций главных организаций и федераций (российских, региональных), осуществляющих управление самбо. Классификация техники и тактики самбо, владение и применение технических и тактических элементов в период тренировочных поединков и соревнований. Знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для развития физических качеств самбиста, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений.
25. **26.**	Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по самбо в качестве зрителя или болельщика. Бросковая техника. Основы самозащиты.	комплексный	Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по самбо в качестве зрителя или болельщика. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок	Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с официальными правилами самбо и судейской практики. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, бытовой, досуговой и соревновательной

			боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги. Моделирование ситуаций самозащиты.	деятельности, судейской практики, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами самбо. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, бытовой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практики с учетом гражданских и нравственных ценностей.
27. **28.**	Организация и проведение самостоятельных занятий по самбо. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по самбо. Бросковая техника. Основы самозащиты.	комплексный	Организация и проведение самостоятельных занятий по самбо. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по самбо. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги. Моделирование ситуаций самозащиты.	Способность проводить самостоятельные занятия по самбо по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. выявление ошибок в технике Выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста

29. **30.**	Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Упражнения для бросков. Основы самозащиты.	совершенствование	Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Построения и перестроения. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги. Моделирование ситуаций самозащиты.	Составление, подбор и выполнение специальных упражнений по самбо с учетом их классификации для составления комплексов, в том числе индивидуальных, различной направленности. Определение признаков положительного влияния занятий самбо на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
31.	Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи. Упражнения для бросков. Основы самозащиты.	совершенствование	Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги. Моделирование ситуаций самозащиты.	Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с официальными правилами самбо и судейской практики. Владение и применение технических и тактических элементов в период тренировочных поединков и соревнований. Умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, бытовой и соревновательной деятельности, судейской

				практики, учитывать позиции других участников деятельности.
32.	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Техника бросков. Основы самозащиты. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Соревнование между командами.	совершенствование	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Соревнование между командами.	Толерантное сознание и поведение, способность коммуницировать, достигать взаимопонимания с собеседником, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, бытовой и соревновательной деятельности. Проведение тестирования уровня физической подготовленности самбистов, характеристика основных показателей развития физических качеств и состояния здоровья, сравнение своих результатов выполнения контрольных упражнений с эталонными результатами.

33.	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Соревнование между командами.	совершенствование	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Соревнование между командами	Проведение тестирования уровня физической подготовленности самбистов, характеристика основных показателей развития физических качеств и состояния здоровья, сравнение своих результатов выполнения контрольных упражнений с эталонными результатами. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, бытовой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практики с учетом гражданских и нравственных ценностей.
34.	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Соревнование между командами.	совершенствование	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Соревнование между командами.	

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

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях. Приёмы самостраховки.	обучение	Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях. Основная стойка. Строевые приемы. Правила техники безопасности. Инструктаж по ТБ. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития самбо в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, бытовой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практики с учетом гражданских и нравственных ценностей. Умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, бытовой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других
2.	Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	комплексный	Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	
3.	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	обучение	Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	

				участников деятельности. Толерантное сознание и поведение, способность коммуницировать, достигать взаимопонимания с собеседником, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, бытовой и соревновательной деятельности.
4.	Приёмы самостраховки. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	комплексный	Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Элементы акробатики. Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	Способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.
5.	Основы прикладного самбо и его значение. Приёмы самостраховки.	комплексный	Основы прикладного самбо и его значение. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и	Классификация техники и тактики самбо, владение и применение технических и тактических элементов в период тренировочных поединков и соревнований. Выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и

			иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Комплексы упражнений для развития физических качеств.	навыки технических и тактических действий самбиста.
6.	Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности. Приёмы самостраховки, удержаний и переворачиваний. Уход от удержаний.	комплексный	Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Соблюдение требований безопасности при организации занятий самбо, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и самбо в частности. Реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.
7.	Характерные травмы во время	комплексный	Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их	Использование навыков: организации и проведения

	занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Приемы удержаний и переворачиваний. Уход от удержаний.		предупреждению. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	самостоятельных занятий по самбо, составления индивидуальных планов, включая способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений, самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях самбо в учебной и соревновательной деятельности.
8.	Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Приемы удержаний и переворачиваний. Уход от удержаний.	комплексный	Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Рычаг локтя от удержания сбоку,	Составление, подбор и выполнение специальных упражнений по самбо с учетом их классификации для составления комплексов, в том числе индивидуальных, различной направленности. Использование правил подбора физических упражнений для развития физических качеств самбиста, специально-

			перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	подготовительных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста, определение их эффективности.
9.	Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности. Приемы удержаний и переворачиваний Уход от удержаний.	комплексный	Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо Приемы самостраховки. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. сбоку). Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Понимание роли занятий самбо как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств, характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств, а также его прикладное значение. Способность проводить самостоятельные занятия по самбо по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
10.				
11.	Причины возникновения	комплексный	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо.	Выявление ошибок в технике выполнения

12.	ошибок при выполнении технических приёмов самбо. Технические действия приёмов самозащиты Уход от удержаний.		Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку; рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычаг локтя захватом руки между ног; ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста. Знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для развития физических качеств самбиста, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений.
13.	Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Выведение из равновесия. Освобождение от захватов в стойке и положении лёжа.	компле ксный	Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо Приемы самостраховки. Выведение из равновесия в положении стоя. Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия приёмов самозащиты – освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды; от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом – спереди, сзади, сбоку. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг». Использование занятий самбо для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

14. **15.**	Антидопинговое поведение. Приемы бросков. Приёмы самозащиты.	комплексный	Антидопинговое поведение. Специально-подготовительные упражнения. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении стоя: методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро. Технические действия приёмов самозащиты – освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды; от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов отворотов одежды, ног; от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом – спереди, сзади, сбоку. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	Знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг». Знание и применение основ формирования сбалансированного питания самбиста. Определение признаков положительного влияния занятий самбо на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
16. **17.**	Роль самбо в ведении боевых действий в период локальных войн. Приемы бросков. Приёмы самозащиты.	комплексный	Роль самбо в ведении боевых действий в период локальных войн. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро.. Технические действия приёмов самозащиты – освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды; от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и	Умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, бытовую и соревновательную деятельность по самбо. Основные нормы морали, духовно-нравственной

			без рук; от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом – спереди, сзади, сбоку. Комплексы упражнений для развития физических качеств	культуры и ценностного отношения к физической культуре и спорту, а именно самбо как неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
18.	Героизация подвигов самбистов. Приемы бросков. Приёмы самозащиты.	комплексный	Героизация подвигов самбистов. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро. Технические действия приёмов самозащиты – освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды; от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом – спереди, сзади, сбоку. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Основы саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы вида спорта самбо, через личности, достигшие социального и профессионально успеха, через достижения великих спортсменов на мировых аренах спорта, через героизм, храбрость и подвиги самбистов, проявленные в период боевых действий.
19.	Роль основных организации, федерации (международные, российские), осуществляющих управление самбо в развитии вида спорта. Приемы бросков. Приёмы самозащиты.	комплексный	Роль основных организации, федерации (международные, российские), осуществляющих управление самбо в развитии вида спорта. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро.. Технические действия приёмов самозащиты – освобождение от захватов в стойке и положении лёжа: от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды; от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног. Моделирование ситуаций самозащиты.	Знание истории и современного развития самбо, его наследие, традиции традиций, движение в мире, в Российской Федерации, в регионе, легендарных отечественных самбистов, тренеров, научных деятелей и функционеров, принесших славу российскому самбо. Характеристика роли и основных функций

				главных организаций и федераций (российских, региональных), осуществляющих управление самбо.
20. **21.** **22.** **23.** **24.** **25.** **26.** **27.** **28.** **29.**	Приемы бросков. Приёмы самозащиты Отработка заданий в парах и группах занимающихся.	совершенствование	Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении стоя: бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги. Технические действия приёмов самозащиты – освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом – спереди, сзади, сбоку. Моделирование ситуаций самозащиты.	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, бытовой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практики, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами самбо. Демонстрация технических действий по самбо и самозащите. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами самбо как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности.
30.	Антидопинговые правила и программы в самбо. Демонстрация приемов бросков	совершенствование	Антидопинговые правила и программы в самбо. Специально-подготовительные упражнения. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в	Знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг»

			положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги. Комплексы упражнений для развития физических качеств	и «антидопинг». Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с официальными правилами самбо и судейской практики.
31.	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	комплексный	Специально-подготовительные упражнения. Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	Умение анализировать результаты соревнований по самбо, входящих в официальный календарь соревнований (международный, всероссийский, региональный). Ведение дневника самбиста по физкультурной деятельности, включая оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленностью, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.
32.				

33.	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	обучение	Комплексы упражнений для развития физических качеств. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	Проведение тестирования уровня физической подготовленности самбистов, характеристика основных показателей развития физических качеств и состояния здоровья, сравнение своих результатов выполнения контрольных упражнений с эталонными результатами.
34.				

Приложение 1

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ Самбо

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

Приложение 2

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНИВАНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 – 11 КЛАССОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок физической подготовленности обучающихся, технической подготовленности учащихся, теоретической подготовленности.

Контроль и оценивание - при оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным занятиям физическими упражнениями.

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование;

- при оценивании способов физкультурной деятельности могут использоваться методы: письменные и устные работы, практические и творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося;

- при оценивании техники выполнения двигательного действия используются методы: наблюдения, контроль техники выполнение упражнения;

- при оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов учитель представлять определенную трудность для каждого учащегося при выполнении указанного задания, реально выполнимого.

При этом учителю необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающихся; - при оценивании уровня физической подготовленности используются контрольные испытания (тесты).

Текущее оценивание: учащихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса – вербально.

При выставлении оценки соблюдаются следующие требования:

- индивидуальный подход, когда каждому ученику дается возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;
- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с четко сформулированной задачей, поставленной учеником;
- гласность оценки, когда осуществляется своевременное информирование ученика об оценке и приводится краткое её разъяснение.

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» предусматривает следующие **виды контроля**:

Предварительный контроль проводится для определения возможностей учащихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы.

Оперативный контроль *(*в течение урока*)* позволяет оценить любые слагаемые программного материала (домашнее задание, устный ответ, проведение разминки, качество выполнения двигательных действий или их элементов, победу в учебной игре или эстафете и пр.) для оперативного управления деятельностью обучающихся на каждом уроке.

Текущий контроль (по результатам нескольких уроков) предполагает проведение контроля для определения результативности освоения изучаемой темы (например, прыжок в длину с разбега на результат, бег 60 м на результат и пр.).

Этапный контроль – контроль состояния за относительно длительный промежуток времени, выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (четверть, триместр, полугодие).

Итоговый контроль применяется для определения конечных результатов за год. Позволяет оценить сложившуюся систему уроков, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на очередной учебный год.

Знания о физической культуре (1 раздел)

Оценивая знания обучающихся, учитывают их глубину и полноту, аргументированность изложения, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Для оценивания знаний могут быть использованы следующие **методы**:

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является **демонстрация знаний** учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию

силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 раздел)

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

Техника владения двигательными действиями (умениями, навыками) (3 раздел)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными **методами** оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Домашние задания

Физическая культура как общеобразовательный предмет в школе требует систематического освоения учебной программы не только на уроках, но и посредством заданий на дом. Выполнение домашних заданий является одним из важных условий повышения активности учащихся, улучшение их физической подготовленности, укрепление здоровья и внедрение физической культуры в быт.

Домашнее задание в письменной форме задаётся учащимся с 2 - 11 класс по каждому разделу программы.

Цель домашних заданий – способствовать успешному овладению двигательными навыками, развитию двигательных качеств, выполнению требований учебной программы.

Педагогической практике применяются два вида домашних заданий – сквозные и тематические. Сквозные задания на протяжении всего учебного года для каждого класса одни и те же, дифференцируется лишь нагрузка при их выполнении. Они направлены на достижение и поддержание оптимального уровня развития двигательных качеств в течение всего периода обучения.

Тематические домашние задания решают более целенаправленной подготовки учащихся к освоению отдельных разделов учебной программы и способствуют развитию двигательных качеств, играющую главенствующую роль при прохождении того или иного материала.

Задания по физической культуре имеют свою специфику, которая определяется условиями выполнения заданий и их содержанием. Они должны являться логическим продолжением учебной работы. Содержание их состоит их упражнений направленных:

-на развитие основных двигательных качеств;

-на повторение простейших элементов техники движения.

Запрещается давать задание по выполнению сложных упражнений, требующих специальных условий и страховки.

Для успешного применения домашних заданий необходимо соблюдать ряд обязательных условий:

-систематическое ведения тетрадей;

- учащиеся должны знать требования учебной программы и уровня развития основных двигательных качеств, которые они должны достичь в своём возрасте;

-учащихся необходимо убедить в практической пользе домашних заданий;

-заинтересовать учащихся домашними заданиями;

- изучать с учащимися на уроке материал домашнего задания;

-обращать внимания учащихся на организацию и методику проведения заданных на дом упражнений;

-обучить учащихся правильной терминологии и правильно ей пользоваться при записи домашних заданий;

-обязательно сообщать учащимся сроки проверки домашних заданий;

- фиксировать домашние задания в рабочих программах.

При заданиях на дом учителю необходимо:

-тщательно ориентировать учеников на обязательное соблюдение санитарно гигиенических условий;

-обращать особое внимание на обеспечение ими мер безопасности во время выполнения упражнений, подготовленность места;

-учитывать возможности его выполнения в зависимости от местных условий.

Сроки домашних заданий могут быть:

- долговременными на 30 дней и более;

-средней длительности на две недели, на определенную серию уроков, в течении которых проходит обучение тому или иному двигательному действию;

-кратковременными на неделю, до следующего урока.

Предлагая выполнить задания на развитие физических качеств, необходимо учитывать какое двигательное качество является определяющим при прохождении раздела учебной программы, а также возможность изменения двигательных качеств. Например, в большей степени подвержена изменениям гибкость, в меньшей быстрота, и ещё меньше – сила и выносливость. Поэтому задания на дом должны иметь различный срок.

Важно так же, чтобы учитель наглядно показывал задаваемые упражнения, уточнял строгую нагрузку, соответствующую состоянию здоровья, физическому развитию и физической подготовленности учащихся. Количество упражнений, задаваемых на дом, должно быть таким, чтобы их выполнение не превышало 15-20 мин.

Определенный вклад в выполнение домашних заданий могут внести и родители. Учитель должен заручиться их поддержкой в оказании помощи школьником при самостоятельном задании. Для этого учителю постоянно следует использовать контакты с родителями, нацеливать их на необходимость наблюдения, стимулирования и поощрения за выполнение детьми задаваемых упражнений.

Оценивание обучающихся освобожденных от занятий по физической культуре по болезни или после неё.

Если ученик освобожден от занятий по физической культуре по болезни или после нее, оценивание проводится по разделу "Теоретические знания" в виде устного опроса или записей в тетради.
У каждого ученика должна быть заведена тетрадь по физической культуре.

Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной	Показатели выполнения

	шкале	
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки3.

Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов. Работа сдана вовремя.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов. Работа не сдана вовремя.
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

Занятия физической культурой, обучающихся специальной медицинской группы "А", проводятся в соответствии с программами

физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся в группах СМГ должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (при самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, выставляется положительна отметка).

Положительная отметка выставляется учащимся, регулярно посещающим занятия по физической культуре, старательно выполняющим задания учителя, овладевшим доступными конкретному ученику навыками самостоятельных занятий. оздоровительной гимнастики, необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры). ЛФК для детей с хроническими заболеваниями проводится в лечебно-профилактических учреждениях специалистами - медицинскими работниками, методистами. По мере улучшения состояния здоровья дети могут заниматься со здоровыми детьми своего класса, соблюдая условия урочной формы занятий.

Текущая и итоговая аттестация учащихся по физической культуре обучающихся СМГ

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

Текущая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом успехов обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима с тем, чтобы отметка способствовала развитию обучающегося, стимулировала его заниматься физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Следовательно, итоговая оценка может отличаться от средней арифметической оценки. Требования к посещению уроков обучающихся, освобожденными от практических занятий по физической культуре:

1. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, подтверждают факт освобождения заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предоставляется классному руководителю или учителю физкультуры.

2. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, в течение урока находятся в помещении спортивного зала под присмотром учителя физической культуры.

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса. Все учащиеся, освобожденные от физических нагрузок, в конце каждой учебной четверти, полугодия и в конце учебного года получают итоговые оценки по указанным выше заданиям и выполненным домашним заданиям. При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование, практические тесты.

Примерные критерии определения учебных достижений обучающихся

по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по учебному предмету «Физическая культура»

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (1 класс)

Девочки						
№		*Уровни и оценка результатов*				
		Низкий	*Ниже среднего*	*Средний*	*Достаточный*	*Высокий*
		1	*2*	*3*	*4*	*5*
1.	Прыжок в длину с места (см.)	менее 80	85	90	95	100
2.	Челночный бег 4х9м. (сек)	14,7и более	14,0	13,3	12,5	12,2 и менее
3.	Наклон вперёд из положения сидя (см.)	-3 и менее	-1	1	3	5 и более
4.	Бег 30 м (с)	7,8 и более	7,4	6,8	6,6	6,3 и менее
5.	Поднимание туловища из положения лёжа (раз)	7	9	11	13	15
Мальчики						
1.	Прыжок в длину с места (см.)	90	95	100	105	110 и более
2.	Челночный бег 4х9 м (с.)	14,0 и более	13,3	12,8	12,3	11,8 и менее
3.	Наклон вперёд (см.)	-7 и менее	-3	0	2	5 и более
4.	Бег 30 м (с)	7,6 и более	7,2	6,9	6,5	6,2 и менее
5.	Поднимание туловища из положения лёжа (раз)	7	9	11	13	15

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (2 класс)

Девочки						
№		*Уровни и оценка результатов*				
		Низкий	*Ниже среднего*	*Средний*	*Достаточный*	*Высокий*
		1	*2*	*3*	*4*	*5*

1.	Прыжок в длину с места (см.)	90	95	100	105	110 и более
2.	Челночный бег 4х9 м (с.)	13,9	13,1	12,4	12,0	11,8 и менее
3.	Наклон вперёд (см.)	-5	1	3	7	9 и более
4.	Бег 30 м (с)	7,6	7,1	6,7	6,4	6,1 и менее
5	Поднимание туловища из положения лёжа (раз)	10	12	14	16	18
Мальчики						
1.	Прыжок в длину с места (см.)	100	105	110	115	120 и более
2.	Челночный бег 4х9 м (с.)	13,3	12,7	12,2	11,8	11,4 и менее
3.	Наклон вперёд (см.)	-7	-2	1	3	7 и более
4.	Бег 30 м (с.)	7,4	6,9	6,5	6,2	5,9 и менее
5	Поднимание туловища из положения лёжа (раз)	10	12	14	16	18

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (3 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	*Виды испытаний*	*Пол*	*Критерии оценивания физической подготовленности*			
			2	*3*	*4*	*5*
Скоростные	Бег на 30м (с.)	Д	7,6	7,2	6,8	6,4
		М	7,2	6,9	6,6	6,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	Д	100	110	115	120
		М	110	118	125	135
	Поднимание туловища 30с (раз)	Д	10	14	18	20
		М	10	14	18	20
Силовые	Подтягивание (девочки на низкой перекладине, мальчики на высокой перекладине)	Д	2	4	6	8
		М	0	0.5	1	2
	Сгибание и разгибание рук	Д	2	4	6	8
		М	4	6	8	10
Выносливость	Бег 300 м (мин., с.)	Д	2.30,0	2.10,0	2.00,0	1.50,0
		М	2.10,0	2.00,0	1.50,0	1.40,0

	Смешанное передвижение 1000 м (мин., с.)	Д	8.40,0	8.00,0	7.20,0	6.40,0
		М	8.00,0	7.20,0	6.40,0	6.00,0
Координация	Челночный бег 4х9м(с.)	Д	14,0	13,2	12,6	12,2
		М	12,7	12,2	11,6	11,2
Гибкость	Наклон вперёд	Д	-3	0	4	9
		М	-6	-4	3	7

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (4 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	*Виды испытаний*	*Пол*	*Критерии оценивания физической подготовленности*			
			2	*3*	*4*	*5*
Скоростные	Бег на 30м (с.)	Д	6,9	6,5	6,2	5,9
		М	6,5	6,2	6,0	5,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	Д	115	120	125	130
		М	125	130	135	140
	Поднимание туловища	Д	10	14	18	21
		М	10	14	18	22
Силовые	Подтягивание (девочки на низкой перекладине, мальчики на высокой перекладине)	Д	2	4	6	10
		М	0,5	1	2	3
	Сгибание и разгибание рук	Д	3	5	7	9
		М	6	8	10	12
Выносливость	Бег 300 м (мин, с)	Д	2.00.0	1.55.0	1.50.0	1.45.0
		М	1.50.0	1.45.0	1.40.0	1.35.0
	Смешанное передвижение 1000м (мин, с)	Д	8.15,0	7.40,0	7.00,0	6.20,0
		М	7.00,0	6.20,0	5.30,0	4.55,0
Координация	Челночный бег 4х9м(с.)	Д	13,0	12,4	11,8	11,4
		М	12,4	11,8	11,2	10,8
Гибкость	Наклон вперёд	Д	-2	1	5	10
		М	-5	-1	3	8

Примерные критерии определения учебных достижений обучающихся

развитию двигательных качеств
по учебному предмету «Физическая культура»

Тест-оценивание физической подготовленности (5 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	*Виды испытаний*	*Пол*	*Критерии оценивания физической подготовленности*			
			2	*3*	*4*	*5*
Скоростные	Бег на 30м (с)	Д	6,8	6,2	5,8	5,5
		М	6,3	5,7	5,4	5,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	125	135	145	155
		М	140	150	155	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 30 сек.)	Д	15	18	20	23
		М	16	19	21	24
Выносливость	Бег 300м. (мин, с)	Д	1.50,0	1.45,0	1.40,0	1.35,0
		М	1.35,0	1.30,0	1.25,0	1.20,0
	Смешанное передвижение 1000м. (мин, с)	Д	7.00,0	6.20,0	5.45,0	5.20,0
		М	6.20,0	5.30,0	4.55,0	4.30,0
Силовые	Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики	Д	3	6	9	11
		М	1	2	4	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Д	2	4	6	10
		М	8	11	12	15
Координация	Челночный бег 4х9м(с)	Д	12,6	12,0	11,4	11,0
		М	12,0	11,4	10,8	10,4
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	Д	-1	4	8	11
		М	-3	0	6	9

Тест-оценивание физической подготовленности (6 класс)

Физическиекачества, двигательные умения и навыки	*Виды испытаний*	*Пол*	*Критерии оценивания физической подготовленности*			
			2	*3*	*4*	*5*
Скоростные	Бег на 30м. (с)	Д	6,0	5,8	5,6	5,4
		М	5,8	5,5	5,3	5,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	140	150	160
		М	140	150	160	170
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30 сек.)	Д	18	20	22	25
		М	20	22	24	26
Выносливость	Бег 300м. (мин,с.)	Д	1.45,0	1.40,0	1.35,0	1.30,0
		М	1.30,0	1.25,0	1.20,0	1.15,0
	Смешанное передвижение 1000м. (мин,с.)	Д	5.30,0	5.20,0	5.10,0	5.00,0
		М	4.20,0	4.30,0	4.20,0	4.10,0
Силовые	Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики	Д	6	9	12	14
		М	3	4	5	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Д	7	9	12	16
		М	4	5	6	10
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	12,0	11,5	11,2	10,8
		М	11,2	10,9	10,5	10,2
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	Д	1	6	10	13
		М	-1	2	8	11

Тест-оценивание физической подготовленности (7 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	*Виды испытаний*	*Пол*	*Критерии оценивания физической подготовленности*			
			2	*3*	*4*	*5*
Скоростные	Бег на 30м. (с)	Д	5.8	5,6	5,4	5,2
		М	5,6	5,4	5,2	5,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	120	140	155	170
		М	130	150	170	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30 сек.)	Д	20	22	24	26
		М	21	23	25	27
Выносливость	Бег 500м. (мин,с.)	Д	3.03,0	2.38,0	2.20,0	2.10,0
		М	2.50,0	2.20,0	2.00,0	1.50,0
	Смешанное передвижение 2000м. (мин, с.)	Д	20.00,0	16.00,0	13.40,0	12.40,0
		М	16.00,0	13.40,0	12.40,0	12.00,0
Силовые	Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики	Д	8	11	13	16
		М	4	5	7	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Д	5	7	9	13
		М	10	13	15	18
Координация	Челночный бег 4х9м(с)	Д	11,7	11,2	10,9	10,6
		М	11,0	10,7	10,3	10,0
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	Д	2	7	11	14
		М	0	3	8	12

Тест-оценивание физической подготовленности (8 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	*Виды испытаний*	*Пол*	*Критерии оценивания физической подготовленности*			
			2	*3*	*4*	*5*
Скоростные	Бег на 30м (с.)	Д	5.6	5,4	5,2	5,0
		М	5,4	5,2	5,0	4,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	Д	125	145	160	175
		М	140	160	180	190
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 30 сек)	Д	21	23	25	27
		М	22	24	26	28
Выносливость	Бег 500м (мин. сек.)	Д	2.55,0	2.28,0	2.15,0	2.00,0
	Бег 1000м. (мин. сек.)	М	4.40,0	4.20,0	4.00,0	3.38,0
	Смешанное передвижение 1000м. (мин, с)	Д	16.00,0	13.40,0	12.40,0	12.00,0
		М	13.40,0	12.40,0	12.00,0	11.00,0
Силовые	Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики	Д	9	12	14	18
		М	5	6	8	9
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Д	5	7	9	13
		М	10	13	15	18
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	11,3	10,9	10,6	10,4
		М	10,8	10,4	10,1	9,8
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	Д	3	8	12	16
		М	0	4	9	14

Тест-оценивание физической подготовленности (9 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	*Виды испытаний*	*Пол*	*Критерии оценивания физической подготовленности*			
			2	*3*	*4*	*5*
Скоростные	Бег на 30м (с)	Д	5.5	5,3	5,1	4,9
		М	5,3	5,1	4,9	4,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	Д	130	145	165	180
		М	150	165	185	210
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол. раз за 30 сек.)	Д	22	24	26	28
		М	23	25	27	29
Выносливость	Бег 500м. (мин., сек)	Д	2.50,0	2.25,0	2.10,0	2.05,0
	Бег 1000м (мин., сек)	М	4.30,0	4.15,0	4.00,0	3.32,0
	Подтягивание на перекладине: низкая – девочки, высокая – мальчики	Д	10	13	16	19
		М	6	8	9	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Д	8	10	13	16
		М	13	18	21	25
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	11,1	10,8	10,5	10,3
		М	10,5	10,3	9,9	9,7
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	Д	3	8	13	18
		М	-1	3	8	14

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (10 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	*Виды испытаний*	*Пол*	*Критерии оценивания физической подготовленности*			
			2	*3*	*4*	*5*
Скоростные	Бег на 30м. (с)	Д	5.6	5,4	5,2	5,0
		Ю	5,2	5,0	4,8	4,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	150	170	195
		Ю	160	180	200	220
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30 сек)	Д	21	25	27	32
		Ю	24	26	32	34
Выносливость	Бег 500м. (мин,с)	Д	2.20,0	2.10,0	2.05,0	2.00,0
	Бег 1000м. (мин,с.)	Ю	4.20,0	4.01,0	3.38,0	3.28,0
Силовые	Подтягивание (девочки – низкая перекладина); мальчики – высокая).	Д	11	14	18	20
		Ю	7	9	11	14
	Сгибание и разгибание рук (кол. раз за 30 сек)	Д	2	8	14	18
		Ю	15	20	25	30
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	11.6	11.4	11.0	10.5
		Ю	10.3	10.0	9.7	9.5
Гибкость	Наклон вперёд	Д	3	8	13	18
		Ю	-1	3	8	16

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (11 класс)

Физические качества, двигательные умения и навыки	*Виды испытаний*	*Пол*	*Критерии оценивания физической подготовленности*			
			2	*3*	*4*	*5*
Скоростные	Бег на 30м. (с)	Д	5.7	5,5	5,3	5,1
		Ю	5,1	4,9	4,7	4,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	Д	130	140	160	185
		Ю	170	190	210	230
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 30 сек)	Д	15	25	30	34
		Ю	20	27	33	36
Выносливость	Бег 500м. (мин,с.)	Д	2.25,0	2.15,0	2.10,0	2.05,0
	Бег 1000м. (мин., с.)	Ю	4.05,0	3.40,0	3.25,0	3.15,0
Силовые	Подтягивание (девочки – низкая перекладина); мальчики – высокая).	Д	12	15	19	21
		Ю	8	10	12	15
	Сгибание и разгибание рук	Д	4	10	15	19
		Ю	16	22	27	33
Координация	Челночный бег 4х9м. (с)	Д	11.6	11.4	11.0	10.5
		Ю	11.2	10.9	10.5	9.4
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	Д	4	9	14	18
		Ю	-1	4	9	16

Оценивание двигательных умений и навыков учебного материала по САМБО

на различных этапах (классах)

№ п/п	Класс		
1.	2 класс	Приёмы самостраховки	Из приседа на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки со стойки на коленях.
2.		Удержания	Сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом.
1.	3 класс	Выведение из равновесия: партнёра	Стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком
2.		Переворачивания партнёра	Стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.
1.	4 класс	Приёмы самостраховки	При падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо.
2.		Выведение из равновесия: партнёра	стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.
		Техника бросков	Через бедро, через спину
1.	5 класс	Приёмы самостраховки	На спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях
2.		Техника бросков	Бросок передняя подножка.
1.	6 класс	Прием рычага	Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.
2.		Техника бросков	Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги.
3.		Выведение из равновесия: партнёра	Подножки, зацепы
1.	7 класс	Уход от удержания	Узел плеча ногой от удержания сбоку
2.		Техника бросков	Подхваты. Бросок с захватом руки и одноимённой голени

3.		Освобождение от захватов	В области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук
1.	8 класс	Приёмы самостраховки	На бок кувырком, выполняемый прыжком через руку партнёра в стойке, на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком.
2.		Прием рычага	Рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя), рычаг локтя захватом руки между ног
3.		Техника бросков	Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок передняя подножка.
1.	9 класс		Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников
2.		Выведение из равновесия	Подножки, подсечки, зацепы
1.	10 класс	Приёмы самостраховки	При падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперед на руки прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала)
2.		Техника бросков	Бросок подхвата под две ноги, бросок боковая подсечка
1.	11 класс	освобождение от захватов	В стойке и положении лёжа: от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды; от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов отворотов одежды, ног; от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом – спереди, сзади, сбоку.
2.		Приемы бросков	Бросок передняя подножка, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги

Приложение 3.

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 Розенблюм Самбо. Подготовка мастера болевых приёмов / Валерий Волков und Валентин Розенблюм. - 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.: КнОбщеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.с, 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 Матвее, 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»

Всероссийский образовательно-спортивный проект для детей	https://ssambo.ru/
Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Старшая школа)	https://rutube.ru/channel/43829985/
Самбо в школу	https://vk.com/ssamboru
Самбо в школу	t.me/schoolsambo

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.	Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Приёмы самостраховки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, на бок кувырком через плечо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	Понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
2.	Режим дня юного самбиста. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	обучение	Соблюдение формы одежды. Режим дня юного самбиста. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, на бок кувырком через плечо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
3.	Технические действия самбо в положении лёжа.	комплексный	Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.	Владение правилами поведения и

	Контрольные нормативы по общей физической подготовке..		Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, на бок кувырком через плечо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года. Умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо.
4.	Правильное питание самбиста. Технические действия самбо в положении лёжа. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	обучение	Правильное питание самбиста. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в круг. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, на бок кувырком через плечо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
5.	Удержания, варианты защит от удержаний.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Построение в 2 шеренги. Построение в круг. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, на бок кувырком через плечо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты защит от удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
6.	Удержания, варианты защит от удержаний.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на	

			руки, на бок кувырком через плечо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты защит от удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
7.	Удержания, варианты защит от удержаний.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Строевые команды. Построения и перестроения. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Кувырок вперед. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, на бок кувырком через плечо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты защит от удержаний. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	Умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты. Умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и
8.	Способы страховки падений. Технические действия самбо в положении лёжа.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Повороты направо, налево. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, на бок кувырком через плечо. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
9.	Переворачивания партнёра.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Повороты направо, налево. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Повторение изученных приемов самостраховки, удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки,	
10.				

11. **12.**	Технические действия самбо в положении лёжа.	обучение	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Повторение изученных приемов самостраховки, удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо. Понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких. Умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и
13.	Варианты удержаний, Переворачивания .	обучение	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Повторение изученных приемов самостраховки, удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Контрольные нормативы.	
14. **15.**	Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках.	комплексный	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки, удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом,	

			скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	имитационных упражнений для занятий самбо. Выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок
16.	Переворачивания и удержания партнёра, защита от удержаний и переворачиваний.	комплексный	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
17.				
18.	Переворачивания и удержания партнёра, защита от удержаний и переворачиваний	обучение	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Повторение изученных приемов самостраховки. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Комплексы упражнений,	Умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической

			формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо. Выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок
19.	Переворачивания и удержания партнёра, защита от удержаний и переворачиваний	комплексный	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо.	
20.	Технические действия самбо в положении стоя. Упражнения для бросков	комлпексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	
21.	Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое	обучение	Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. в парах. Повторение приемов самостраховки. Выведения из равновесия,	Умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо
22.				

	самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Упражнения для бросков		подножки, подсечки, зацепы. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;
23.	Броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы.	комплексный	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	
24.				
25.	Игры и поединки по заданию на занятиях самбо. Подножки, подсечки, зацепы.	обучение	Игры и поединки по заданию на занятиях самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Выведения из равновесия: подножки, подсечки, зацепы. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	Умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.
26.				
27.	Техника бросков. Контрольные нормативы по общей	комплексный	Игры и поединки по заданию на занятиях самбо. Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Элементы акробатики. Повторение приемов	

28.	физической подготовке.		самостраховки. Подножки, подсечки, зацепы. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком. Контрольные упражнения. Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.	Выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
29. **30.**	Упражнения для бросков. Учебные схватки. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	комплексный	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, скручиванием, толчком. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.	Умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо. Знание и выполнение тестовых упражнений по физической
31. **32.**	Упражнения для бросков. Контрольные нормативы по технической подготовке.	совершенствование	Элементы акробатики. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Повторение приемов самостраховки. Выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Контрольные	

			упражнения. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	подготовленности в самбо.
33.	Упражнения для бросков. Контрольные нормативы по технической подготовке	совершенствование	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Контрольные упражнения. Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха. Соревнование между командами.	Умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо.
34.				