Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №18 Тракторозаводского района Волгограда» (МОУ СШ №18)

PACCMOTPEHO

Руководитель кафедры учителей эстетического цикла и физической культуры

_Скачкова Н.В.

протокол №1 от«28»08 2024 г. СОГЛАСОВАНО методист по ВР
Скачкова Н.В.
протокол №1

от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ СШ №18
Богатова Е.А.
приказ № 162од
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности по самбо для учащихся $1-4\,$ классов

Рабочую программу составил: учитель физической культуры и ОБЗР Кириллин А.А.

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 спортивнообразовательного проекта «Самбо в школу!»

Программа ориентирована на двигательную деятельность обучающегося с общеразвивающей направленностью.

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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

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

Учебный модуль «Самбо» реализуется в вариативной части рабочих программ начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в рамках третьего часа физической культуры, который отводится образовательной организацией за счет 1 часа внеурочной деятельности и предполагает планирование учебных часов - из расчета 1 час в неделю.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Из истории физической культуры

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ **РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

- —становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, Донбасса, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- —формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- —проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- —уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- —стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- —проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения По окончании первого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- —находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- —устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- —сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- —выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:
- —воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- —высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние самостраховки на профилактику травматизма, гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- —управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- —обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:

- —выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- —выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- —проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся: *познавательные* $\mathit{УУД}$:

- —характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- —понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья, между самостраховкой и профилактикой травматизма;
- —выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- —обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- —вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения; коммуникативные $YY\mathcal{A}$:
- —объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- —исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- —делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности; *регулятивные УУД*:
- —соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом учебного содержания модуля «Самбо», находить в них различия;
- —выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- —взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- —контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- —понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- —объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- —понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- —обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению травматизма и нарушения осанки;

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

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

- —правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- —активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- —делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой; регулятивные VVI:
- —контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- —взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- —оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся: *познавательные* $\mathit{УУД}$:

- —сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- —выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- —объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости; коммуникативные УУД:
- —взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- —использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
 - —оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой; *регулятивные УУД:*
- —выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- —самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- —оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

Выполнять:

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

Выполнять упражнения для подготовки к броскам:

- 1) выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;
- 2) выведение из равновесия: подножки, подсечки;
- 3) выведение из равновесия партнера в приседе толчком;
- 4) выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком;
- 5) выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс Обучающийся

должен знать:

историю развития, традиции национального вида спорта самбо; специальную базовую терминологию самбо; основные гигиенические требования на занятиях самбо;

основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах; основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств

всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах; профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний; методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой: самостраховка:

- 1) при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком;
- 2) при падении на спину через мост; выполнять упражнения для подготовки к броскам:
 - 1) удержание верхом;
 - 2) удержание сбоку, со стороны головы, поперек;
 - 3) удержание со стороны головы без захвата рук;
 - 4) варианты ухода от удержаний;
 - 5) комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний; переворачивание:
 - 1) захватом шеи и руки с упором голенью в живот
 - 2) переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри);

- 3) захватом шеи и руки с упором голенью в живот выполнять упражнения для бросков выведение из равновесия:
- 1) партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;
- 2) партнера в приседе толчком;
- 3) партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком;
- 4) броски захватом ног;
- 5) активные и пассивные защиты от переворачиваний;
- 6) учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Показывать и объяснять: взаимодействие с партнером;

применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности; презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида

спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками: организованности и дисциплинированности; самообладания и самоконтроля; этического поведения спортсмена — самбиста; ведения здорового и безопасного образа жизни;

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- —объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- —осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- —приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- —приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях самбо;
 - —проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- —демонстрировать технические приемы самостраховки: падение на спину, на бок, вперед;
- —выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях;
 - -- выполнять базовую технику самбо;
- —выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ГФСК «ГТО ДНР».

10

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИР ВОСПИЛ КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ	CCKOE ILI BO MATIUTEC	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КЛАССА (33 ЧАСА)	ЕБНОЙ И РОВНЕ 3 ЧАСА)
I	Тема	Тип	Элементы содержания	Планируемые
>	урока	урока		результаты
38	Вводное занятие. Правила обучение	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в	Знать историю и
6e3	техники безопасности.		шеренгу. Правила техники безопасности. ОРУ. Перекаты в	развитие борьбы
3KT)	Профилактика травматизма		группировке на спине, правым, левым боком. Игра «Поймай	Самбо.
ХВИ	1. на занятиях по изучению		лягушку». Развитие координационных способностей.	Знать и понимать
элементов	вида спорта			значение Самбо, как
	Освоение			элемента безопасной
группировки.				жизнедеятельности
Соблюдение		формы обучение	Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. ОРУ.	человека.
	Зарождение и			Знать и соблюдать
0	борьбы Самбо.			технику безопасности
BbI	у Выпады, выседы. Элементы		и, выседы	на занятиях Самбо.
акробатики.	Освоение		в одну и другую сторону. Самостраховка на спину. Игра	Мотивированность к
группировки.			«Совушка». Развитие координационных спосооностей	занятиям физической
axc	Самостраховка на спину.			культурой, в
				частности Самбо.

Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные	техники самостраховки. Обладать сосредодоченностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях уметь	м, м, ость ь щуюся о, мь
Ору. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Знать Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, технин влево-вправо, по кругу. Самостраховка на спину. Отбивы в на заня положении лежа. Выпады, выседы. Игра «Космонавты». Развитие Знать координационных способностей (назыв	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в круг. Группировка. Приемы самостраховки: отбивы в положении лежа. Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Выпады, выседы. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в 2 шеренти. Группировка. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Подготовительные упражнения для моста. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей
ный	обучение	обучение
Нарушение осанкии комплекс упражнения по ный профилактике нарушений ный З. осанки. Освоение руппировки. Перекаты в группировке: пруппировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	Самостраховка на спину. Отбивы в положении лежа. Выпады, выседы. Перекаты в группировки. Перекаты в группировке: по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады, выседы.	лпировки. уппировке: во-вправо, Приемы на спину. енно в одну ну.

Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.	В упрощенном варианте приемы самостраховки на бок, на спину, руки держать для отбива на 45°.
ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Группировка. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), культурой, в самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Подготовительные упражнения для моста. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону. Упражнения для выведения из равновесия. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	ору. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра 45° (45°).
обучение	обучение
Освоение группировки, обучение моста. Перекаты в группировке: вперёд-назад, приемы самостраховки на спину. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону.	Освоение группировки. обучение Мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на 7, спину, на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону.

качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать
ОРУ с обручами. Разновидности ходъбы. Повороты направо, налево. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».
ный
Освоение группировки, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сторону. Стибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).

собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.	занятиям Самбо (посредством имитационных игрзаданий).	оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно	партнерами.
ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, пействия, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижение вперед с выпадами вперед, в сторону. Игра допущенных ошибок. Мотивия с учетом мотивия с развитие координационных способностей.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей.	ОРУ с предметами. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. Встречные махи руками и ногой. Подвижная игра «Обезьянки».	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из приседа. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под
обучение	обучение	обучение	комплекс ный
Освоение группировки, обучение Самостраховка из седа, приседа на бок, на спину. Передвижение вперед с выпадами вперед, в	ты акробатики. граховка на спину, на из седа, приседа. г. Передвижения. ание сбоку.	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на 60к из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку.	Алементы акробатики. комплекс Авмостраховка на спину, на ный бок из приседа. Ходьба на
100	11 11	13	14

ку. Игра Совершенствовать	ционных приобретённые знания	и умения в	соревновательной		
углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. Игра Совершенствовать	«Перетягивание через черту». Развитие координационных приобретённые знания	способностей			
наружном крае стопы	(подошва под углом 90° к	15 полу). Стойки.	Передвижения. Удержание	сбоку.	

(игровой) деятельности.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игрзаданий).		воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.
ору. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на деятельно наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. варианты ухода от удержаний Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов занятиям Самбо самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Игра имитационных «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей уметь сопоставл	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей
комплекс	обучение	комплекс ный	комлпекс
16 Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. 17 Передвижения. Удержание сбоку. варианты ухода от удержаний	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. 18 Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. 19 Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и
16	18	16	20

Выполнять	комбинированные	упражнения.	Способность	оценивать	изменяющуюся
на выполнение изученного удержания. Игра «Третий лишний с Выполнять	сопротивлением». Развитие силовых способностей				
Специальные беговые и	прыжковые упражнения.	Удержание сбоку, варианты	ухода от удержаний.	Учебные схватки на	
			,		

ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.	ния и Выполнять активные орение и пассивные способы сковые защиты. Выполнять самоопенку	лании. Игра технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и	ния и демонстрироват орение в различные виды сковые удержаний и уходы от жаний. них.
	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и Выполнять активные перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение и пассивные способы приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые защиты. Выполнять	упрамистия. Здержания выполнение изученного удержания. Игра технических корректиров способностей сопротивлением». Развитие координационных корректиров учетом доп ошибок.	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение прижовые самостраховки. Специальные беговые и прыжковые удержаний и уходь упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Них.
	обучение		комплекс ный
изученного	акробатики. приемов и. беговые и	упражнени оку, вариант удержани схватки в	акробатики. комплекс приемов ный и. беговые и упражнения.
выполнение изученного удержания.	Элементы Повторение самостраховки Спетиальные	прыжковые Удержание сб ухода от Учебные с Выполнение удержания.	Элементы Повторение самостраховки Специальные прыжковые
	25	26	27

77	Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного 28 удержания.	боку, варианты удержаний. схватки на изученного		«Волк во рву». Развитие координационных способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
					Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
7	29 Повторение самостраховки.	акробатики. приемов	комплекс ный	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты.	Уметь результативно мыслить при

развитие сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Круговая дапта». Развитие координационных способностей развитие координационных способностей ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов защиты. Споценивать самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в дагино, учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра занятиям фи культурой. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра настности Св.
ршен
COBE
Прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, захваты. Удержание от удержаний. Учебные схватки на выполнение

	Элементы	акробатики. совершен	совершен	ОРУ. Ходъба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов Умение	Умение
	Повторение	приемов	ствование	приемов ствование самостраховки. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в	правильно
	самостраховки.			ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом взаимодействовать с	Взаимолействовать с
	Специальные	Специальные беговые и		туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье попеременно партнерами.	партнерами.
	прыжковые	прыжковые упражнения.		тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Учебные схватки	Совершенствовать
	Захваты. Уде	Захваты. Удержание сбоку,		на выполнение удержания сбоку. Подвижная игра	игра приобретённые знания
	варианты	ухода от			и умения в
w.	33 удержаний.	Учебные			соревновательной
	схватки на	схватки на выполнение			(игровой)
	изученного удержания.	цержания.		ц	деятельности.

ІЕБНОЙ И УРОВНЕ	84 4ACA)	Планируемые	результаты
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)	Элементы содержания	
HECKOE ILJ BC	TEMATHYE	Тип	урока
TEMATIV	КАЛЕНДАРНО-1	Тема	урока
			No

1.	1. Вводное занятие. Правила обучение	Основная	Знать историю и
	техники безопасности.	шеренгу. Правила техники безопасности. ОРУ. Перекаты в развитие больбы Самбо	DayButue Goneral Caweo
		группировке на спине, правым, левым боком. Игра «Поймай	Feeding copies canon.
	Профилактика	лягушку». Развитие координационных способностей.	Знать и понимать
	травматизма на занятиях		значение Самбо, как
	ПО		

	изучению элементов вида			элемента безопасной
	спорта Самбо. Освоение			жизнедеятельности
	группировки.			человека.
2.	2. Соблюдение формы	формы обучение	Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. ОРУ.	Знать и
	одежды. Самбо как		Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировки.	соблюдать технику
	элемент национальной		Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Стойки,	безопасности на
	культуры и обеспечения		передвижения выпадами, выседы в одну и другую сторону.	
	безопасной		Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Игра «Совушка».	занятиях Самоо.
	жизнедеятельности.		Развитие координационных способностей	Мотивированность к
	Выпады, выседы.			занятиям физической
	Элементы акробатики.			культурой, в частности
	Освоение группировки.			Самбо.
	Самостраховка на спину.			

	Moon	TO SOLICE		ODIV D.	!
	3. MOC1, Kybbipok Bileped, Komilliekch	ок вперед.	KOMILLIEKCH	ОГУ. Газновидности ходьоы. Основная стоика. Построение в круг. Знать	Знать и
	Перекаты в группировке:	ппировке:	ый	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	соблюдать технику
	вперёд-назад, влевовправо,	влевовправо,		Мост, Кувырок вперед Перекаты и отбивы при падении на спину	
	по кругу.			перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на	занят
	`			боку), сидя, в приседе. Выпады, выседы. Игра «Космонавты».	
	Самостраховка.	рысы		Развитие координационных способностей	Знать и уметь
	Dought,	рыссды.			формулировать
4	4. Мост, кувырок вперед. обучение	ок вперед.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в круг. (называть)	(называть) основные
	Перекаты в группировке:	ппировке:		Гимнастический мост. Кувырок вперед. Перекаты в группировке: техники самостраховки	техники самостраховки
	вперёд-назад,	влево-		вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Перекаты и отбивы при	I
	имия он оденна	гу Приеми		падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения	Обладать
	camocrnavorus Brinami	1y. Hpacmbi		лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Выпады, выседы. Игра	сосредодоченностью,
	price III			«Фехтование». Развитие коорлинапионных способностей	терпением, выдержкой
	выседы.				и вниманием.

Построение в 2 Знать и применять	рекаты и отбивы правила гигиены на	группировке из занятиях.			взаимодействовать с ехтование».	партнером, в команде.	
ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в 2 знать и применять	шеренги. Построение в круг. Кувырок вперед Перекаты и отбивы правила	при падении на спину перекатом, на бок в группировке из занятиях.	положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе.	Гимнастический мост. Кувырок вперед. Выпады. Выседы	попеременно в одну и в другую сторону. Игра «Фехтование».	Развитие координационных способностей.	
обучение							
5. Мост, кувырок вперед. обучение	Перекаты в группировке:	вперёд-назад, влево-	вправо, по кругу. Приемы	самостраховки. Выпады.		Выседы попеременно в	одну и в другую сторону.
v.							

				_
_	6. Мост, кувырок вперед. обучение	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Кувырок вперед Способность оценивать	Способность оценивать
	Перекаты в группировке:		Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. изменяющуюся	изменяющуюся
	вперёд-назад, влево-		Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в ситуацию,	ситуацию, мыслить
	вправо, по кругу. Приемы		группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в погически.	логически.
	самостраховки на спину.		приседе. Гимнастический мост. Выпады.	
	Выпады.		Выседы попеременно в одну и в другую сторону. Упражнения для	МОТИВИРОВАННОСТЬ К занятиям физической
	Выседы попеременно в одну и в другую сторону.		выведения из равновесия. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	культурой, в частности Самбо.
C	7. Мост, кувырок вперед, обучение стойка на лопатках. Самостраховка. Сгибание разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучение	ору. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влевовправо, по кругу. Кувырок вперед. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Гимнастический мост. Сгибаниеразгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра (Применять приемы самостраховки в	В упрощенном варианте приемы самостраховки на боку, на спину, руки держать на 45°. Применять приемы в самостраховки в
	8. Мост, кувырок вперед, стойка на лопатках.	вперед, комплексн ый	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Перекаты в группировке, кувырок вперед, мост, стойка на собствен	обеспечени ной

безопасности в	повседневной жизни.			
лопатках. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на безопасности	бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в повседневной жизни.	приседе. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	Игра «Выталкивание спиной».	
Самостраховка.	8	упоре лежа («отжимания»).		

Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать	действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к	ситуацию, мыслить логически
ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Стойки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей.	ОРУ с предметами. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Встречные махи руками и ногой. Подвижная игра «Обезьянки».
вперед, обучение со со от от от	обучение	обучение
9. Мост, кувырок вперед, стойка на лопатках. 10 Самостраховка. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.	11 Элементы акробатики. Самостраховка. 12 Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.	13 Элементы акробатики. Самостраховка. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Стойки. Передвижения.

ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности	одьбы и бега. Элементы акробатики. Самостраховка. Удержание	боку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.
комплексн (ый	3
14		

Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.		Мотивированность к занятиям Самбо (посредством
Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	ору. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от
	ый	обучение
Самостраховка. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	16 Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на 17 наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	18 Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и

имитационных игрзаданий). Уметь сопоставлять технические движения с движения в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить	
переворачиваний. Игра «Перетятивание каната». Развитие силовых играданий играданий. Уметь сопоставля технические движдения. Элементы акробатики. Повторение приемов пространения преседневной жиз ахватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Игра «Перетятивание каната». Развитие силовых сображение, общую эруд переворачиваний. Игра «Перетятивание каната». Развитие силовых сображение, общую эруд переворачиваний. Мира «Перетятивание каната». Развитие силовых сображение, общую эруд переворачиваний. Мира «Перетятивание каната». Развитие силовых сображение, общую эруд переворачиваний. Мира «Перетятивание каната». Развитие силовых сображение, общую эруд предеставляние каната».	
БІЙ	
Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. 19 Элементы акробатики. ком Повторение приемов ый самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний.	
77	

	партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний.			
21	21 Элементы акробатики. обучение Повторение приемов самостраховки.	бучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение прыжковые злементарные навыки и	грировать арные навыки и

элементы техники борьбы лёжа.	Демонстрировать элементы техники	способов защиты и уходов от удержаний.	Демонстрировать	приобретённые знания и умения в учебных	схватках.	Выполнять комбинированные	упражнения.	СПОСООНОСТЬ ОЦЕНИВАТЬ ИЗМЕНЯЮЩУЮСЯ
упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами	удержании. Игра «Болк во рву». Развитие координационных способностей					ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов Выполнять самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях	
						комплексн ый		
22 Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание	стоящего ах и	захватом рук сбоку. Активная и пассивная	защита от переворачиваний.	Комбинирование	вариантами удержаний.	23 Элементы акробатики. комплексн Повторение приемов ый	самостраховки.	

			захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
7 2	25 Элементы акробатики. Самостраховки. Самостраховки. Прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Выполнять активные и пассивные с способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать выше валичные

удержаний и уходы от них.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы
	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей
5	ый
переворачиваний вариантами удержаний.	27 Элементы акробатики. комплексн Повторение приемов ый самостраховки. Специальные беговые и ирыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. стоящего на одном колене рывком.

O		
4. Уметь результативно мыслить при	Выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать	изменяющуюся
ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты.	Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа пассивные способы предметам. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способность оценивать	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения Стол
ый		совершенс
7 Элементы акробатики. комплексн Повторение приемов ый	34 самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Подсечка. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком.	
67	30	31

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

ОРУ. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов	самостраховки. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в	ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом	туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье попеременно	тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Сметание мелких	предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка	по мячам, по иным предметам. Выведение из равновесия партнера	в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Учебные	схватки на выведение из равновесия. Подвижная игра			
акробатики. совершенс	приемов твование	и.	Специальные беговые и	прыжковые упражнения.	Іодсечки. Выведение из	партнера в	приседе толчком, стоящего	на одном колене рывком.	хватки на	равновесия.	
34 Элементы	Повторение	самостраховки.	Специальные	прыжковые	Подсечки. В	равновесия партнера	приседе толчк	на одном ко	Учебные схватки	выведение из равновесия.	
34											

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ З КЛАССА (34 ЧАСА)

Планируемые	результаты	,
Элементы содержания		Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. ОРУ. Перекаты в группировке
Тип	урока	обучение
Тема	урока	Вводное занятие. Правила обучение техники безопасности.
	S .	1.

	Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Перекаты, кувырки вперед и назад.		на спине, правым, левым боком. Кувырки вперед и назад. Игра «Поймай Знать лягушку». Развитие координационных способностей. Самбо Знать значен	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как
7		формы обучение	е формы одежды. Правила ТБ. ОРУ. Осно	элемента безопасной
	одежды. правила предупреждения		группировке, кувырок вперед, назад. Самостраховка на спину, на бок из человека.	Перекаты в жизнедеятельности ину, на бок из человека.
	гравматизма во время занятий физическими		седа, приседа. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать
	упражнениями:			технику безопасности на
	организация мест занятии, подбор одежды, обуви и			90.
	инвентаря. Перекаты в группировке. кувырок			Мотивированность к
				занятиям физической культурой, в
	Повторение изученных приемов самостраховки.			частности Самбо.

3. Мост, кувырок вперед, комплиназад, стойка на лопатках. ый Повторение изученных приемов самостраховки.	3. Мост, кувырок комплексн ОРУ. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Анать и соблиненая изученных перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты и отбивы при безопасности падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей Знать и соблина и формулироват	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать
4. Мост, кувырок вперед, обучение назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влевовправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.	по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в техники группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей выдержкой и вниманием.	(называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредодоченностью терпением, выдержкой и вниманием.

Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь Взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся	ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической в	частности Самбо.
ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног кургу. Построение в 2 шеренти. Построение в круг. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперёдназад, влементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, взаимодействовать с варианты ухода от удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей. Команде. Способность Способность Оценивать изменяющуюся	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног погически. По кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в Мотивиров занятиям фляниям фляния	
обучение	обучение	
5. Мост, кувырок вперед, обучение назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влевовправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.	 Мост, кувырок вперед, обучение назад, стойка на лопатках. 	
w	9	

	_	
(7)
(Υ)

	Варианте приемы самостраховки на боку, на спину, руки держать на 45°. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной
группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Стибание-разгибание рук в упоре лежа держать н («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной». Применят самострах качестве обеспечен собствення
	вперед, обучение латках. руках и с сбоку, ванием ноги неги ке рук в пания»).
	люст, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом руки и ноги захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Стибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).

30. безопасности в си. повседневной жизни. ях	ка Уметь выполнять учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом действиных и действом
ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. повседневной з Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги	(снаружи, изнутри). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной». Игра «Выталкивание спиной». ОРУ с обручами. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.
комплексный	обучение
8. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка. Переворачивание	на руках и коленях захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Отибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Назад, стойка на лопатках. Назад, стойка на лопатках. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом руки и ноги коленях захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Комбинирование	Camouthayon in East	
переворачиваний	Комбинирование перевопачиваний с воздении вперед на руки. Умение правильно	Умение правильно
вариантами удержаний.	и пассивные защиты от переворачиваний Поприжим поставные взаимодействовать с	взаимодействовать с
Активные и пассивные	г. т. С. Движная и ра «Оосзьянки».	партнерами.
защиты от		•
переворачиваний.		Совершенствовать
		приобретённые
		знания и умения в
		соревновательной

14

(игровой) деятельности.	
н ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок деятельно вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные
ый	комплексный
ТЗ Элементы акробатики. Самостраховка. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Комбинирование с переворачиваний с вариантами удержаний.	

	×
	4.5
защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Истивированность данятиям Самбо (посредством развитие силовых способностей). Развитие силовых способностей Уметь сопоставлять технические
	обучение
полу). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	18 Элементы акробатики. Обучение Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.

H			

 19 Элементы	акробатики	комплексн	акробатики комплекси Ору в прижении	
Повторение		ый	да в движении. Элементы акрооатики. Повторение приемов движениями,	движениями,
самостраховки.			Вывеление из вариоресии пожительности предуствения встречающимися	встречающимися в
Специальные беговые	е беговые и		скручиванием. Подножки, подсечки Игра «Перетагиванием повседневной жизни.	повседневной жизни.
прыжковые в	прыжковые упражнения.		Развитие силовых способностей	Демонстрировать
партнера, стоящего	партнера, стоящего на			пространственное
коленях рывком и				воображение, общую
-				эрудицию,
скручиванием	скручиванием. Подножки,			
подсечки.				

20	20 Элементы акро(Повторение прамостраховки. прамостраховки.	обатики. приемов	акробатики. комлпексн приемов ый	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и	взаимосвязь с окружающим миром.
	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия	беговые и упражнения. равновесия		скручиванием. Подножки, подсечки. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). Игра «Волк	Способность оценивать
	партнера, стоящего на коленях рывком и	то на		во рву». Развитие силовых способностей	изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
	подсечки.	thomna,			Умение правильно
					взаимодействовать с
					партнерами.
					Совершенствовать
					приобретённые
					знания и умения в
					соревновательной
					(игровой)
					деятельности.
21		батики.	акробатики. обучение	і на месте и в д	Демонстрировать
		присмов		ОГУ В парах. Элементы акрооатики. Повторение приемов	элементарные
	самостраховки.			самостраховки. Специальные остовые и прыжковые упражнения.	навыки и элементы

7	ен	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в	техники борьбы лёжа.
	партнера, стоящего на коленях рывком и	парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.	Демонстрировать
		Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностой	элементы техники
		NOT DO LOCATION OF THE PROPERTY OF THE PROPERT	спосоов защиты и
	Скрупиванием Пошиский		
	подсечки.		уходов от
			удержаний.
23	23 Элементы акробатики. комплексн	омплексн ОРУ в движении. Элементы акробатики Повтоление пассе	
	Повторение приемов ый	самостраховки. Специ	Демонстрировать
	самостраховки.	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и	приобретенные

прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.	Z	скручиванием. Подножки, подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
			Мотивированность к занятиям физической культурой, в
Элементы акробатики. о Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. выведение из равновесия	обучение Ст ОР сам Пе 3ах Ко	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подсечка	частности Самбо. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку

партнера в приседе толчком; стоящего на равновесия изражновые игрижом; толчком; скручиванием, толчком; выведение изражновые упражнения. На деврение изражнения. Повторение приемов вый обетие изражнения. Выведение изражнения. Выведение изражновые упражнения.		Технических	действий,	корректировать с	учетом допущенных	ошибок.	Знать терминополите	лиль терминологию и демонстрирова ть различные виды
в приседе из равновесия стоящего на не рывком, ем, толчком; акробатики. комплекся приемов ый ки. не беговые и упражнения.	Madam on Madam	сопротивлением». Развитие коопшинанием.	тоординационных способностей					Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из
в приседе из равновесия стоящего на не рывком, ем, толчком; акробатики. приемов зки. не беговые и упражнения.								комплексный
партнера толчком; выведение партнера, одном колен скручивани Скручивани Повторение самострахон Специальны прыжковые	В		REIRETHEHME WE ROBITORGETTE	партнера стоппето по		одном колене рывком,	скручиванием, толчком;	е ВКИ. ЫЕ

7	28 Выведение из равновесия	равновесия партнера стоящего на ощим метория	
	партнера в приседе	толчком. Игра «Волк во рву», Развитие коорпинациония в удержаний и уходы	удержаний и уходы
	толчком, выведение из	тольных способностей	от них.
	равновесия партнера,		
	стоящего на одном колене		Способность
	рывком, скручиванием,		оценивать
	толчком.		изменяющуюся
			ситуацию, мыслить
			логически.
			Мотивированность к
			занятиям физической
			культурой, в
			частности Самбо.
			Умение правильно
			взаимодействовать с
			партнерами.
			Совершенствовать
			приобретённые

знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность	оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической
	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Удар подошвой по стене дальней от
	ый	твование
	Товторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	31 Элементы акробатики. Повторение приемов 32 самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение учебных схваток на выведение из

0 0	
культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.	приооретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу культурой, в набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, паражили в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний. Игра «Не давай мяча противнику». Совершенствовать	одной рукой преодолевая, другой. Сметание мелкия подсечки (боковой, изнутри). Подвижение израние изученных удержаний. Подвижная игра на выполнение изученных удержаний. Подвижная игра «Скакалки». Соревнование между командами.
υ	твование
равновесия, на выполнение изученных удержаний.	33 Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выполнение учебных схваток на выполнение из равновесия, на выполнение изученных удержаний.
	w w

49

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)

			STATES OF THE STATES OF TACA	34 4ACA)
	Тема	Тип	Элементы содержания	Пентомина
N ₀	урока	урока		результаты
_	1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.	Правила обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности Ору положения	в Знать историю и
	Профилактика травматизма на занятиях по изучению		группировке на спине, правым, левым боком. Кувырки вперед и назад. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных	развитие боры
	элементов вида спорта Самбо.		способностей.	значение
	Кувырки вперед и назад.			элемента безопасной
.2	Соблюдение формы одежды. Правила предупреждения	обучение	Соблюдение формы одежды. Правила ТБ. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировун	жизнедеятельности человека.
	травматизма во время занятий физическими упражнениями:		Группировке, кувырок вперед, назад. Самостраховка при падении перекатом на спину. на бок вперед по жити	Знать и
	организация мест занятий,		кувырком. Игра «Совушка». Развитие координационных	соблюдать
	дежд			техни
	инвентаря. Перекаты в			безопасности на
	группировке, кувырки вперед и			занятиях Самбо.
	назад,			Мотивированность к
	Самостраховка при падении			занятиям физической
	перекатом на спину, на бок,			культурой, в частности
				Cambo.

	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.	оовать) основ амострах ченность
	ОРУ. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Мост, Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Игра сосредодо сосредодо
	ый	обучение
вперед на руки, перекатом на бок кувырком.	стойка на лопатках. Повторение изученных приемов самостраховки. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком.	4. Мост, кувырок вперед, назад, обучение стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком.

74			
3. Мост, кувырок вперед, назад, обучение	, обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Построение в	
стойка на лопатках. Перекаты в	<u> </u>	круг. Упор грудью в набивной мяч - перемешение ног по кругу	периснием, выдержкой
группировке: вперёд-назад,		Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в	и вниманием.
влево-вправо, по кругу.			Знать и применять
Элементы самостраховки на бок	<u> </u>	самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки	правила гигиены на
кувырком; при падении вперед			занятиях.
на руки. Удержание верхом;			
удержание сбоку, со стороны			Paguwarakamasa
головы, поперек;			bearmodenci Bobath C
Варианты ухода от удержаний.			партнером, в команде.
			Способность оценивать
			изменяющуюся
			ситуацию, мыслить
			ЛОГИЧЕСКИ

6. Moc1	6. Мост, кувырок вперед, назал.	обучение	OPV Ochoping constant VI-2-	
)	(Harmin God Jane 1	ooy Tenne	от э. Основная стоика. Упор грудью в набивной мяч - Мотивированностт	
CTOMKS	стоика на лопатках. Перекаты в		перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед. назал стойка занатиям дистем	Harrian America
групп	группировке: вперёд-назад,		на лопатках. Перекаты в группировке: вперёл-назал вперо-вправо купктурой в подправо	пктурой в постиония
влево-	влево-вправо, по кругу.		по кругу. Самостраховка при падении перекатом на спину на богу Самбо	amon b faciliocin
Самос	Замостраховка при падении		вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом:	
перека	терекатом на спину, на бок,		удержание сбоку, со стороны головы, поперек: Варианты ухода от	
вперед	вперед на руки, перекатом на		удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие	
50K K	бок кувырком. Удержание		координационных способностей	
верхом	верхом; удержание сбоку, со			
сторон	стороны головы, поперек;			
Вария	Варианты ухода от удержаний.			

	учителя (лучшего ученика),
ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от
обучение	ый
7. Мост, кувырок вперед, назад, обучение стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание сверхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний. Стибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	8. Мост, кувырок вперед, назад, комплексн стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание
	ω

ие анализировать	собственные действия,	корректировать	действия с учетом	допущенных ошибок			
удержаний. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание анализировать	Рум в упоремен («Отжимания»). Игра «Выталкивание спиной». собственные действия,				ОРУ с обручами. Стойки. Передвижения. Повороты напиза	налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	
верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек.	Варианты ухода от удержаний.	Сгибание-разгибание рук в	упоре лежа («отжимания»).		9. Мост, кувырок вперед, назад, обучение	стойка на лопатках.	
Bel	Ba	CL	упс		9. Mo	СТС	

ну, на бок, ванятиям Самбо ие верхом; посредством ы ухода от имитационных ре лежа Развитие Способность оценивать изменяющуюся ситуанию учточных ситуанию.		Topical deal calendary
Элементы самостраховки Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Стибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей. Способность оценин наменяющуюся	ОРУ. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Стибаниеразтибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей.	
	обучение	
10 Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	11 Элементы акробатики. Мост, кувырок вперед, назад, стойка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Стибание-	разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).

ОРУ с предметами. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Стибаниеразгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Подвижная игра «Обезьянки».	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей
обучение	ый
Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание соску, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игрзаданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.
ору. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Элементы акробатики Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей.
ый	обучение
Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание соку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом ук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные в живот. Активные и пассивные в защиты от переворачиваний.

овать	зенное	e,	0								
нстрир	ранст	ажени	общун								
Демог	прост	вообр									
	Демонстрировать	Демонстрировать пространственное	Демонстрировать пространственное воображение,	Демонстрировать пространственное воображение, общую	Демонстрировать пространственное воображение, общую	Демонстрировать пространственное воображение, общую	Демонстрировать пространственное воображение, общую	Демонстрировать пространственное воображение, общую	Демонстрировать пространственное воображение, общую	Демонстрировать пространственное воображение, общую	Демонстрировать пространственное воображение, общую

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

	переворачиваний. Подножки, подсечки.			
	21 Элементы акробатики. обучение Самостраховка при падении на спину через мост. 22 Прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рвыком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и Демонстриро перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и элементы т прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, борьбы лёжа. стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене элементы рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки. Игра способов за «Волк во рву». Развитие координационных способностей уходов от удер приобретённы умения в учеб	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать глособов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных
7	23 Элементы акробатики. комплексн Самостраховка при падении на ый спину через мост.	ый	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые	схватках. Выполнять комбинированные упражнения.

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

7	27 Элементы акробатик	акробатики. комплексн		различные вилы
	ки. Спеп	приемов ый (иальные	перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение удержаний и уходы от приемов самостраховки.	удержаний и уходы от
	беговые и прыжковые	Sie	упражнения. Вывеление из равновесия партива,	них.
	упражнения. Выведение из	ИЗ	ТОЛЧКОМ, СТОЯЩЕГО НА КОЛЕНЯХ DLIBKOM и Склушиваннам, втисяще	
	равновесия партнера в приседе	Де	из равновесия партнера стоящего на описи колото	Способность оценивать
27	28 толчком стоящего на коленях	ХВ	скручиванием, толчком, Броски захватом пот Итас "В статем из изменяющуюся	изменяющуюся
	рывком и скручиванием,	М,	Развитие координационных способностей	ситуацию, мыслить
	выведение из равновесия	ВИ		логически.
	партнера, стоящего на одном	M		
	колене рывком, скручиванием,	Μ,		Мотивированность к
	толчком. Броски захватом ног	T		занятиям физической
				культурой, в частности
				Самбо.
				Умение
				правильно
				взаимодействовать с
				партнерами.
				I L

	Совершенствовать	приобретённые знания	и умения в	соревновательной	(игровой) деятельности.	Выполнять активные и	пассивные способы	защиты.		Уметь результативно	мыслить при
									Chris	ОГУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Уметь рез Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторение	
										комплексн ый	
		ž							илитедодле	приемов БІЙ	
									29 Элементы	Повторение	

Выполнении упражнений, сопоставлять действия.	Выполнять активные и пассивные способы защиты.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе упражнений голчком, стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение сопоставляти голоставляти	скручиванием, толчком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч	ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. Броски захватом ног	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Выведение из
			совершенс
30 самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе	рывком, стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном	колене рывком, скручиванием, толчком. Броски захватом ног.	31 Элементы акробатики. Повторение приемов захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение учебных схваток

равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном Умение	Умение правильно
колене рывком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой взаимолействовать	
(стать боком вплотную к стене). Полсечки по мячу (набивному)	Barrac Acres 1 Bobalb C
THHUCHOMY W IID) DEWOITING WE FOUND TO THE STATE OF THE	партнерами.
телингеному и др., лежащему, падагощему, катящемуся по полу в	
парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка Совершенствовать	Совершенствовать
ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки приобретёниле знаши	приобретёнине эпоном
(боковой, изнутри). Полсечка по мачам по инти предметах	присоретенные знания
D.	и умения в
Быполнение учеоных схваток на выведение из равновесия, на соревновательной	соревновательной
ВЫПОЛНЕНИЕ изученных удержаний переворациваций Игра "Ца	1

на выполнение изученных на выведение из равновесия,

удержаний, переворачиваний.

Броски захватом ног

приобрется на пумения в соревновательной (игровой) деятельности.	
(боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей. Броски захватом ног	ОРУ. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами. Броски захватом ног
	твование
	Элементы акробатики. совершенс Повторение приемов твование самостраховки. Захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Броски захватом ног
	Элем Повт само Спеш прыя Подс учебы из ра изуче перен перен захва

34 самостраховки. Специальные

https://www.youtube.com/watch?v=uiOd45D2aFY		https://ppt-online.org/1100766
Видео пособия для участников Всероссийского проекта	«Самбо в школу» (Начальная школа)	Успехи российских самбистов на международной арене.

Видеоурок для всех ун	Видеоурок для всех унителей «История самбо» https://www.youtube.com/watch?v=E0Fw.GOLA c7M
Всероссийский онлайн-урок "Путь к успеху" из цикла https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY	vww.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY
"История самбо"	
1 класс 1 упражнение - Удержание сбоку	https://www.youtube.com/watch?v=dXcv68u3ECQ
1 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=O8IIGgl8vwo
Всероссийский vpok "История самбо" 2019 год https://www.voutube.com/watch?v=Xw05M3TEO.c. Видостисление	utube com/watch?v=Xv/05M3TEOcg Bures reassers
дисциплине Эстафета IV Познаю мир https://www.youtube.c	https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6ehoSuM cam6o
Роль и значение физической культуры и единоборств для	https://www.youtube.com/watch?v=lbCFO1gg7nM_nonrongku
2 класс 1 упражнение - Удержание со стороны толовы https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o	vww.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o
2 класс 2 упражнение - Самостраховка на спину перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=BsP-P00uQoQ&t=23s
2 класс 3 упражнение - Выведение из равновесия толчком	https://www.youtube.com/watch?v=jmqnbAMt9wg
3 класс 1 упражнение - Удержание поперёк https://www.yo	https://www.youtube.com/watch?v=uaseyXgQ6Os
3 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок кувырком https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs 3	nttps://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs 3
класс 3 упражнение - Выведение из равновесия https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs скручиванием	utube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs скручиванием
4 класс 2 упражнение - Самостраховка при падении вперёд	Tí.
https://www.youtube.com/watch?v=g1z_gv9zsX0 на руки	
4 класс 3 упражнение - Самостраховка через мост	https://www.youtube.com/watch?v=OuEN8iAFE&t=34s
4 класс 4 упражнение - Выведение из равновесия рывком	https://www.youtube.com/watch?v=mJkKtha331M