ОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ШКОЛА № 35 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ССМОТРЕНО седании ШПК водитель ШПК Здитовецкая И.Г. токол № от «» 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора ———————————————————————————————————	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ «Специализированная школа моз5 г.о. Донецк» В.А. Трифонова 2024 г. М.П.:мованная за
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного курса внеурочной деятельности «Самбо» для обучающихся 5-9 классов

> Рабочую программу составил Блажевский Сергей Анатольевич учитель физической культуры

2024 - 2025 учебный год

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!».

Организация преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования в 2024-2025 учебном году осуществляется в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286) (далее – ФГОС НОО);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287) (далее – ФГОС ООО);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413) (далее – ФГОС СОО);
- Федеральная образовательная программа начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 372 (далее – ФОП НОО);
- Федеральная образовательная программа основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370) (далее – ФОП ООО);
- Федеральная образовательная программа среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371) (далее ФОП СОО). 2 Документы представлены на сайте «Единое содержание общего образования» в разделе «Нормативные документы» по адресу: https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty

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 Рабочей программы учебного Модуля «Самбо» для общеобразовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования

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

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

В основное содержание учебного модуля «Самбо» на уровне основного общего образования включены специально-подготовительные упражнения и игры-задания; изучаются приёмы самостраховки, специально-подготовительные упражнения для бросков, техническая подготовка, повторение ранее изученных приёмов борьбы в положении лёжа, тактическая подготовка.

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

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

Рабочая программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами вида спорта самбо;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Согласно Учебному плану ООО МБОУ «Специализированная школа №35 города Донецка» на 2023-2025 учебный год обязательное изучение предмета «Самбо» ступени основного общего образования отводится в 6-х, 7-х, 8-х и 9-х классах по 34 часа, из расчета 1 учебный час в неделю. В связи с тем, что уроки попадают в праздничные дни 02/10, 06/11, 08/01, 23/02,08/03, 30/04, 01/05, 06/05, 09/05, 10/05, 13/05, общее количество часов, отведенное на изучение программы предмета, уменьшено. Учебный материал будет содержательно выполнен за счет уплотнения.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, Донецкой Народной Республики, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации и Донецкой Народной Республики во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные **упражнения** И планировать последовательность решения задач обучения обучения; оценивать эффективность посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на

состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок;
- демонстрировать выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри;
- выполнять ранее изученные приёмы Самбо в положении лёжа.

Удержания:

- удержание верхом;
- удержание сбоку, со стороны головы, поперек;
- удержание со стороны головы без захвата рук;
- варианты ухода от удержаний;
- комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний;

выучить:

- рычага локтя от удержания сбоку;
- перегибая руку через бедро;
- узла плеча ногой от удержания сбоку.

Переворачивание:

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

Броски:

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

- с захватом руки и одноименной голени;
- задней подножкой с захватом ноги;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей 6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- выполнять ранее изученные приемы самостраховки;
- выучить прием самостраховки на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера;
- выполнять ранее изученные приёмы Самбо в положении лёжа.

Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: Удержания:

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

Переворачивание:

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

Выполнять выведение из равновесия:

броски:

- задней подножки;
- задней подножка с захватом ноги;
- зацеп голенью изнутри;
- через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполняя ранее изученные приемы самостраховки, кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
 - демонстрировать элементы борьбы:

бросков выведение из равновесия:

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

выполнять приёмы Самбо в положении лёжа:

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

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации и Донецкой Народной Республики, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять ранее изученные приемы самостраховки, освоить самостраховку вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси;
 - демонстрировать элементы борьбы:

выполнение бросков

- через бедро;
- зацепа голенью изнутри;

- подхвата под две ноги;
- через спину.

выполнение удержаний:

- рычага локтя захватом руки между ног;
- перегибание локтя через бедро;
- ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников;
- удержания с захватом ноги и шеи;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- совершенствовать технику элементов самостраховки, выполнять самостраховку из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком;
- демонстрировать специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро;

Выполнение бросков:

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

выполнение удержаний:

- рычага локтя захватом руки между ног;
- узла плеча;
- перегибание локтя через бедро;
- ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников;
- удержания с захватом ноги и шеи;
- учебные схватки по заданию;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Основное общее

История и современное развитие физической культуры

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

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

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

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо:

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

ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа:

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

узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

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

Способы оценки достижения учащимися планируемых результатов разработаны в соответствии с Положением о системе оценок, формах, порядке, периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации и переводе обучающихся (принято на педагогическом совете протокол № 1 от 29.08.2023, приказ № от «29» августа 2024 года

Рекомендуемая литература:

.1 Авилов, В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.

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

Видео пособия для участников Всероссийского проекта	https://www.youtube.com/watch?v=
"Самбо в школу" (Старшая школа)	_xZK6d5rZf4
Видео пособия для участников Всероссийского проекта	https://www.youtube.com/watch?v=QlrKW3
"Самбо в школу" (Основная школа)	wf8Qs
Видео пособия для участников Всероссийского проекта	https://www.youtube.com/watch?v=uiQd45
«Самбо в школу» (Начальная школа)	<u>D2qEY</u>
	1110766
Успехи российских самбистов на международной арене.	https://ppt-online.org/1100766
Видеоурок для всех учителей «История самбо»	https://www.youtube.com/watch?v=E0FwG
	<u>OlAS7M</u>
Всероссийский онлайн-урок "Путь к успеху" из цикла	https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJ
"История самбо"	hwFMY
•	
1 класс 1 упражнение - Удержание сбоку	https://www.youtube.com/watch?v=dXcv68
	<u>u3ECQ</u>
1 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=O8lIGgl
- same - yp-massame - g-massame - g-mass	8vwo
Всероссийский урок "История самбо" 2019 год	https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M
	<u>3TFQcg</u>
Видео пособие по дисциплине Эстафета IV Познаю мир	https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6e
самбо	hoSuM
Роль и значение физической культуры и единоборств для	https://www.youtuba.com/wotab9v_lbCEO1
подготовки солдат русской армии.	https://www.youtube.com/watch?v=lbCFO1 gg7nM
17 1	
5 класс 1 упражнение - Рычаг от удержания сбоку	https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYc
	ROPxE
5 класс 4 упражнение - Бросок задняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-
	zALr-U&t=44s
5 класс 3 упражнение - Бросок с захватом руки и	https://www.youtube.com/watch?v=q37E9ir
brocok e summitom pykii ii	import in it is journous confit water is v=qot Lon

одноименной голени	<u>PuvY</u>
5 класс 4 упражнение - Бросок задняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=cb8k- zALr-U
6 класс 1 упражнение Узел плеча	https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqck KOL8
6 класс 3 упражнение - Задняя подножка с захватом ноги	https://www.youtube.com/watch?v=KRJSua reGVs
6 класс 4 упражнение - Зацеп голенью изнутри	https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53 HpbuU
7 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок кувырком	https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhL zOQo
7 класс 4 упражнение - Передняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=- 6rGVSfyRx8
7 класс 3 упражнение - Боковая подсечка	https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPx t5L4
8 класс 3 упражнение - Бросок через бедро	https://www.youtube.com/watch?v=SshPqaj vo80
8 класс 4 упражнение - Подхват под две ноги	https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrL wSjEA
9 класс 1 упражнение - Ущемление ахиллового сухожилия 1	https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nB DNJn2E
9 класс 2 упражнение - Самостраховка на руки прыжком	https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQ FCaI
9 класс 3 упражнение - Бросок через спину	https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQ VTpJo
9 класс 4 упражнение - Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи и руки	https://www.youtube.com/watch?v=XL7Wu ryqaGs

ИЧЕСКОЕ 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	Тип	Элементы содержания	Планируемые результаты
Nº	Урока	урока		
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Приемы самостраховки. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо	обучени е	Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Приемы самостраховки. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей. Качание на мосту. Инструктаж по требованиям безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями;	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Акробатические упражнения. Приемы самостраховки. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.	обучени е	Измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приемы самостраховки. Качание на мосту. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.

	Акробатические	комплек	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические	Знать и соблюдать технику
	упражнения. Стойки,	сный	упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо,	безопасности на занятиях Самбо.
	передвижения и		стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат) Стойки,	
	захваты самбиста.		передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на	Знать и уметь формулировать
	Приёмы		спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со	(называть) основные техники
	самостраховки: на		стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук;	самостраховки.
	спину через партнера;		варианты ухода от удержаний; комбинирование	Обладать сосредоточенностью,
	на бок		переворачиваний с вариантами удержаний. Игра	терпением, выдержкой и вниманием.
	X7		«Космонавты». Развитие координационных способностей	
	Удержания:			Знать и применять правила гигиены
3.	верхом, сбоку, со			на занятиях.
	стороны головы,			Уметь взаимодействовать с
	поперек; со стороны			партнером, в команде.
	головы без захвата			nup mepon, a nominate.
	рук;			Способность оценивать
				изменяющуюся ситуацию, мыслить
	варианты ухода от			логически.
	удержаний; комбинирование			Мотивированность к занятиям
	переворачиваний с			физической культурой, в частности
	вариантами			Самбо.
	удержаний.			
	JA-Paramin.			
	Акробатические	обучени	Общие представления об оздоровительных системах	
4	упражнения. Стойки,	e	физического воспитания. Зарождение борьбы Самбо в России.	
4.	передвижения и		ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические	
	захваты самбиста.		упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо,	
	Приёмы		стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат). Стойки,	

	самостраховки: на спину через партнера; на бок		передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук;
	Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей
5.	1	обучени е	ОРУ. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей.

верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	иоли OBV Оспорная стойка Стойка на понатках Vivos ступуто в	
Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания:	чени ОРУ. Основная стойка. Стойка на лопатках. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	

	верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.			
7.	<u> </u>	обучени е	Строевые команды. Построения и перестроения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в порседненной жизии
	Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата		Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной».	безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия,

	рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	комплек	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Строевые	корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игрзаданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать
8.	переворачиваний с вариантами удержаний; рычага локтя от удержания сбоку; перегибая руку через бедро; узла плеча; ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в	сный	команды. Построения и перестроения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей. Стойки и захваты	с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.

	живот		
	переворачивание		
	захватом рук и ноги		
	1		
	(снаружи, изнутри);		
	захватом шеи и руки с		
	упором голенью в		
	живот.		
		_	
9.	Акробатические	обучени	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево Акробатические
	упражнения. Стойки,	e	упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо,
	передвижения и		стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки,
	захваты самбиста.		передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на
	Приёмы		спину через партнера; на бок Комбинирование
	самостраховки: на		переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от
	спину через партнера;		удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча,
	на бок		ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и
	Комбинирование		руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук
	переворачиваний с		и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором
10.	вариантами		голенью в живот. Игра «Вытолкни из круга». Развитие
	удержаний, рычага		координационных способностей.
	локтя от удержания		
	сбоку, перегибая руку		
	через бедро; узла		
	плеча, ногой от		
	удержания сбоку.		
	Переворачивание:		
	захватом шеи и руки с		

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

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

	VII ODWOJIJI W DI WOTO		
	удержаний, рычага		
	локтя от удержания		
	сбоку, перегибая руку		
	через бедро; узла		
	плеча, ногой от		
	удержания сбоку.		
16	Ходьба на наружном	комплек	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на
16.	крае стопы (подошва	сный	наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).
	под углом 90° к полу).		Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты
	Акробатические		самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на
	упражнения. Стойки,		бок Комбинирование переворачиваний с вариантами
	передвижения и		удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку
	захваты самбиста.		через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Игра
	Приёмы		«Перетягивание через черту». Развитие координационных
	самостраховки: на		способностей
	спину через партнера;		
	на бок		
17.	Комбинирование		
	переворачиваний с		
	вариантами		
	удержаний, рычага		
	локтя от удержания		
	сбоку, перегибая руку		
	через бедро; узла		
	плеча, ногой от		
	удержания сбоку.		
	удоржания сооку.		

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

	Комбинирование		силовых способностей	
	переворачиваний с			
	вариантами			I
	удержаний, рычага			I
	локтя от удержания			I
	сбоку, перегибая руку			I
	через бедро; узла			I
	плеча, ногой от			I
	удержания сбоку.			I
	Бросок задняя			I
	подножка.			
	Акробатические	комлпек	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и	
	упражнения. Стойки,	сный		I
		Сныи	др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты	I
	передвижения и		, ,	I
	захваты самбиста. Приёмы		самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на	I
	1		бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в	I
	самостраховки: на		живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи,	I
••	спину через партнера; на бок		изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок задняя подножка. Игра «Волк во рву». Развитие	
20.	на бок Переворачивание:		силовых способностей	I
	захватом шеи и руки с		CHIOBBIX CHOCOGHOCICH	I
	упором голенью в			I
	живот			I
	переворачивание			I
	захватом рук и ноги			I
	(снаружи, изнутри);			I
	захватом шеи и руки с			I

	упором голенью в живот. Бросок задняя подножка. Акробатические	обучени	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и	
21.	упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы	е	перестроения. ОРУ в парах. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.:- Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники
22.	самостраховки: Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени.		одноимённой голени. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.
23.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	комплек	ОРУ в движении. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховкиБросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и	Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
24.	Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и		одноимённой голени. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.

	одноимённой голени.			
25.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки:	обучени е	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Игра «Третий лишний с сопротивлением».	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.
26.	Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени.		Развитие координационных способностей	Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
27.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы	комплек	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
28.	самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок		одноимённой голени. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы

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

	самостраховки:		противнику». Развитие координационных способностей	
	Бросок задняя			
	подножка. Бросок с			
	захватом руки и			
	одноимённой голени.			
	Бросок задняя			
	подножка. Учебные			
	схватки на			
	выполнение			
	изученных приемов.			
	-			
33.	Акробатические	соверше	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Акробатические	
	упражнения. Стойки,	нствова	упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	
	передвижения и	ние	Изученные приёмы самостраховки. Бросок задняя подножка.	
	захваты самбиста.		Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя	
	Изученные приёмы		подножка. Учебные схватки на выполнение изученных	
	самостраховки:		приемов. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки».	
	Бросок задняя		Соревнование между командами.	
	подножка. Бросок с			
34.	захватом руки и			
	одноимённой голени.			
	Бросок задняя			
	подножка. Учебные			
	схватки на			
	выполнение			
	изученных приемов.			

ЧЕСКОЕ 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	Тип	Элементы содержания	Планируемые результаты
No	урока	урока		
	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Приемы самостраховки. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо	обучени е	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Повторение приемов самостраховки. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей. Качание на мосту. Инструктаж по ТБ.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приемы самостраховки. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и	обучени е	Ведение дневника физической культуры. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение приемов самостраховки. Качание на мосту. Повторение удержаний и переворотов. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.

	переворотов.			
3.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	комплек сный	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полу шпагат. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырокполет через партнера, лежащего на ковре или стоящего бокам, на бок кувырком в движении Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	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 взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
4.	Акробатические упражнения:	обучени е	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на	
	перекаты, кувырки,		голове. Приёмы самостраховки: на спину через партнера;	

	стойка на лопатках, на		на бок, выполняемый прыжком через руку партнера,	
	голове. Приёмы		стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя	
	самостраховки: на		кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или	
	спину через партнера;		стоящего бокам, на бок кувырком в движении Стойки,	
	на бок, выполняемый		передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний	
	прыжком через руку		и переворотов.	
	партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с		Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	
	вариантами			
	удержаний.			
	, I			
	Акробатические	обучени	ОРУ. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки,	
	упражнения. Приёмы	e	стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на	
5.	самостраховки: на		спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через	
5.	спину через партнера;		руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в	
	на бок, выполняемый		движении, выполняя кувырок-полет через партнера,	
	прыжком через руку		лежащего на ковре или стоящего бокам, на бок кувырком в	
	партнера, стоящего в		движении Стойки, передвижения и захваты самбиста.	

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

движении Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, самостраховки: спину через партнера; зацепом голенью изнутри Стойки, передвижения и захваты на бок, выполняемый самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через прыжком через руку бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами партнера, стоящего в стойке; бок удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие на координационных способностей кувырком Узел движении. задней плеча, подножки с захватом ноги, зацепом изнутри голенью Стойки, передвижения захваты самбиста. Повторение удержаний И переворотов. Прием рычага локтя ОТ удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний вариантами удержаний.

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

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

	перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		
9.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки,	обучени е	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Вытолкни из круга».
10.	передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку,		Развитие координационных способностей.

	парагибая руку пороз			
	перегибая руку через			
	бедро.			
	Комбинирование			
	переворачиваний с			
	вариантами			
	удержаний.			
11.	Акробатические	обучени	Самбо во время Великой Отечественной Войны. Строевые	
	упражнения. Приёмы	e	приемы на месте и в движении. Акробатические	
	самостраховки: на		упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через	
	спину через партнера;		партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку	
	на бок, выполняемый		партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении.	
	прыжком через руку		Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение	
	партнера, стоящего в		удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от	
	стойке; на бок		удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные	
	кувырком в		схватки по заданию. Игра «Соберем грибы». Развитие	
	движении. Стойки,		координационных способностей. Стойки и захваты	
12.	передвижения и			
12.	захваты самбиста.			
	Повторение			
	удержаний и			
	переворотов. Прием			
	рычага локтя от			
	удержания сбоку,			
	перегибая руку через			
	бедро. Учебные			
	схватки по заданию.			

	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на	обучени е	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок,	
13.	самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию.		выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию. Подвижная игра «Обезьянки».	
14.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на	комплек	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Акробатические упражнения. Изученные приёмы	
15.	спину через партнера; на бок Повторение держаний и переворотов. Бросок		самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку Бросок задняя подножка. Игра	

	задняя подножка.		«Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
16. 17.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Повторениеудержани й и переворотов. Бросок задняя подножка.	комплек сный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
18.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Повторениеудержани й и переворотов. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.	комплек	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Повторение удержаний и переворотов. Бросок задней подножки. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение,
19.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	комплек	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через	общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать

	Приёмы		партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с	изменяющуюся ситуацию,
	самостраховки: на		вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку,	мыслить логически
	спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.		перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
20.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в	комлпек	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей	

	живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.			
21.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	обучени е	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховкиБросок задняя подножка. Бросок	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.
22.	Изученные приёмы самостраховки Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки по заданию.		задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки по заданию. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные
23.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и	комплек	ОРУ в движении. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховкиБросок задняя подножка. Бросок задняя	упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.

24.	захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки по заданию.		подножка с захватом ноги. Учебные схватки по заданию. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
25.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и	обучени е	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные	Выполнять активные и пассивные способы защиты.
26.	захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка.		приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и
27.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы	комплек сный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка. Игра	демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию,

	самостраховки:		«Волк во рву». Развитие координационных способностей	мыслить логически.
28.	Бросок передняя подножка.			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.
29.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и	комплек	ОРУ. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка. Учебные схватки на	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений,
30.	захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.		выполнение изученных приемов. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям

31.	Акробатические	соверше	ОРУ. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения	физической культурой, в
	упражнения. Стойки,	нствова	самбиста. Изученные приёмы самостраховки:	частности Самбо.
32.	передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	ние	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
33.	Акробатические	соверше	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег Акробатические	
	упражнения. Стойки,	нствова	упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	
34.	передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	ние	Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	

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

-		T	2	
	Тема	Тип	Элементы содержания	Планируемые
№	урока	урока		результаты
31-	урока	урока		
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	е	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Знать и соблюдать технику безопасности
2.	Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучени е	ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки Профилактика утомления во время учебной деятельности. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Развитие координационных способностей	на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Элементы	комплек	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Подготовительные	Знать и соблюдать

	акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	сный	упражнения для забегания вокруг головы. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредодоченностью, терпением, выдержкой и вниманием.
4.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	е	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической
5.	Элементы	обучени	ОРУ. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты,	культурой, в частности
			40	

	акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	е	кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Игра «Фехтование».	Самбо.
6.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	обучени е	ОРУ. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Элементы	обучени	Строевые команды. Построения и перестроения. Упор грудью	В упрощенном

	акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении	e	в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы.	варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы
	лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.		Игра «Выталкивание спиной».	самостраховки в качестве обеспечения собственной
8.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	комплек сный	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Бой петухов Развитие координационных способностей	безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать
9.	Элементы акробатики, самостраховки.	обучени е	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от	действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к
10.	Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку.		удержания сбоку. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Развитие координационных способностей	занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).

	Комбинирование			Способность оценивать
	переворачиваний с			изменяющуюся
	вариантами			ситуацию, мыслить
	удержаний.			логически Умение
11.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	е	Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей	правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
13.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку,	обучени е	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Подвижная игра «Подвижный ринг».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения

	рычаг руки			собственной
	противнику,			безопасности в
	лежащему на			повседневной жизни.
	груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.			Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать
14.	Элементы	комплек	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Приседание на	собственные действия,
14.	акробатики,	сный	одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	корректировать
	самостраховки.		Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в	действия с учетом
	Приёмы Самбо в		положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча	допущенных ошибок.
	положении лёжа:		ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему	Мотивированность к
	удержаний и		на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Комбинирование	занятиям Самбо
	переворачиваний зел плеча ногой от		переворачиваний с вариантами удержаний Игра «Перетягивание через черту».	(посредством
	плеча ногой от удержания сбоку,		«перетягивание через черту».	имитационных игр-
	рычаг руки			заданий).
15.	противнику,			Уметь сопоставлять
	лежащему на			технические движения
	, ,			с движениями,
	груди (рычаг плеча,			встречающимися в
	рычаг локтя).			повседневной жизни.
	Комбинирование			поводновной жизии.
	переворачиваний с			Демонстрировать
	вариантами			

	удержаний			пространственное
				воображение, общую
16. 17.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение	комплек	Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
	из равновесия: боковой подсечки			Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
18.	Элементы			Совершенствовать
19.	акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	обучени е	ОРУ в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
20.	Элементы акробатики,	комплек сный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	Демонстрировать элементарные навыки и

	самостраховки.		Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову	элементы техники
	Комбинирование		упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра	борьбы лёжа.
	переворачиваний с		«Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	
	вариантами		•	Демонстрировать
	удержаний Выведение			элементы техники
	из равновесия:			способов защиты и
	боковой подсечки,			уходов от удержаний.
	через голову упором			Демонстрировать
	голенью в живот			приобретённые знания
	захватом шеи и руки.			и умения в учебных
				схватках.
	Элементы	комплек	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки.	CABUTRUA.
21.	акробатики,	сный	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	Выполнять
	самостраховки.		Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову	комбинированные
	Комбинирование		упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра	упражнения.
	переворачиваний с		«Соревнование тачек». Развитие силовых способностей	0 6
	вариантами			Способность оценивать
	удержаний Выведение			изменяющуюся
22.	из равновесия:			ситуацию, мыслить
	боковой подсечки,			логически
	через голову упором			
	голенью в живот			
	захватом шеи и руки.			
	Элементы	обучени	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и	
23.	акробатики,	e	перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики,	Выполнять активные и
	самостраховки.	•	самостраховки. Активные и пассивные защиты от	пассивные способы
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •		- tumot i i i i i i i i i i i i i i i i i i i	

	Активные и		переворачивания. Выведение из равновесия: передней	защиты.
24.	пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.		подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей.	Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от
25.	Элементы акробатики, самостраховки.	комплек	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой	них. Способность оценивать изменяющуюся
26.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.		подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	ситуацию, мыслить логически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.

	Элементы	обучени	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и	Совершенствовать
	акробатики,	e	перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики,	приобретённые знания
27.	самостраховки.		самостраховки. Активные и пассивные защиты от	и умения в
	Активные и		переворачивания. Выведение из равновесия: передней	соревновательной
	пассивные защиты от		подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову	(игровой)
	переворачивания.		упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Третий	деятельности.
	Выведение из		лишний с сопротивлением». Развитие координационных	Выполнять активные и
	равновесия: передней		способностей	пассивные способы
	подножки, боковой			защиты.
28.	подсечки, боковой			Drymo wygmy ogygogygyy
	подсечки, через			Выполнять самооценку
	голову упором			технических действий,
	голенью в живот			корректировать с
	захватом шеи и руки.			учетом допущенных ошибок.
	7-2-2-2-2		Ставления	ошиоок.
29.	Элементы акробатики,	комплек сный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Выведение из равновесия:	Знать терминологию и
	акрооатики, самостраховки.	СНЫИ	толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени	демонстрировать
	самостраховки.		изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	различные виды
	Выведение из		изпутри задпси подпожки, задпси подножки с захватом	удержаний и уходы от
	равновесия: толчком,		ноги; передней подножки боковой подсечки;	них.
	скручиванием;			0 6
20	захватом руки и		через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	Способность оценивать
30.	одноименной голени		Игра «Соревнование тачек». Развитие координационных	изменяющуюся
	изнутри задней		способностей. Бросок с захватом ноги за пятку.	ситуацию, мыслить
	подножки; задней			логически
	подножки с захватом			Мотивированность к
				занятиям физической
	ноги; передней		F.C.	1

	подножки боковой			культурой, в частности
				Самбо.
	подсечки;			Самоо.
	через голову упором			Умение правильно
	голенью в живот			взаимодействовать с
	захватом шеи и руки			партнерами.
	Элементы акробатики,	комплек	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и	Совершенствовать приобретённые знания
	самостраховки.		одноименной голени изнутри задней подножки; задней	и умения в
	Выведение из		подножки с захватом	соревновательной
				(игровой)
	равновесия: толчком,		ноги; передней подножки боковой подсечки;	деятельности.
	скручиванием;		через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки	
	захватом руки и		через голову упором голеные в живот захватом шей и руки	Уметь результативно
	одноименной голени			мыслить при
31.	изнутри задней			выполнении
31.	подножки; задней			упражнений,
	подножки с захватом			сопоставлять действия.
	ноги; передней			Выполнять активные и
	подножки боковой			пассивные способы
	подсечки;			защиты.
	через голову упором			
	голенью в живот			
	захватом шеи и руки			

	Эпементы	комплек	ОРУ Элементы экробатики самострахорки	
32.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Учебные схватки.	комплек	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Учебные схватки.	
33.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием;	комплек сный	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической

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

	КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА (34 ЧАСА)						
	Тема Тип		Тип	Элементы содержания	Планируемые результаты		
№	урока		урока				
	Вводное за	анятие.	обучени	Основная стойка. Построение в колонну по одному.	Знать историю и развитие борьбы		
1.	Правила т	ехники	e	Построение в шеренгу. Правила техники безопасности.	Самбо.		
	безопасности.			Соблюдение формы одежды. История развития борьбы			

	Соблюдение формы		самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных	Знать и понимать значение Самбо,
	одежды. История		приемов самостраховки. Игра «Подвижный ринг».	как элемента безопасной
	развития борьбы		Развитие координационных способностей. Инструктаж	жизнедеятельности человека.
	самбо. Элементы		по ТБ.	
	акробатики.			Знать и соблюдать технику
	Повторение			безопасности на занятиях Самбо.
	изученных приемов			Мотивированность к занятиям
	самостраховки.			физической культурой, в частности
	-			Самбо.
	*	обучени	Комплексы упражнений физкультминуток,	Carroo.
	Повторение	e	дыхательной и зрительной гимнастики. ОРУ. Основная	
2.	изученных приемов		стойка. Построение в шеренгу. Элементы акробатики.	
	самостраховки.		Повторение изученных приемов самостраховки.	
			Подготовительные упражнения для забегания вокруг	
			головы. Развитие координационных способностей	
	Элементы акробатики:	комплек	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг.	Знать и соблюдать технику
	перекаты, кувырки,	сный	Подготовительные упражнения для забегания вокруг	безопасности на занятиях Самбо.
	стойки на лопатках, на		головы. Элементы акробатики: перекаты, кувырки,	
	голове, длинный		стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок,	Знать и уметь формулировать
	кувырок, полушпагат,		полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Элементы	(называть) основные техники
3.	шпагат. Стойка на		акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на	самостраховки.
	руках. Повторение		голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат.	Обладать сосредодоченностью,
	изученных приемов		Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд	терпением, выдержкой и
	самостраховки, вперёд		на руки при падении на ковер спиной с вращением	вниманием.
	на руки при падении		вокруг продольной оси. Развитие координационных	
	на ковер спиной с		способностей	Знать и применять правила
	вращением вокруг			

	продольной оси.			гигиены на занятиях.
4.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	обучени е	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Развитие координационных способностей	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
5.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг	е	Успехи российских самбистов на международной арены. ОРУ. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Развитие силовых качеств.	

	продольной оси.			
6.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	е	ОРУ. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Стойка на руках. Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	обучени е	Строевые команды. Построения и перестроения. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов. Стойка на руках. Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего
8.	Элементы акробатики,	комплек	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы	ученика), анализировать собственные действия,

9.	самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления	обучени	акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Бой петухов Развитие координационных способностей ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Развитие координационных способностей	корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
	ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.			
11.	Элементы акробатики, самостраховки.	обучени е	Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках. Элементы	
12.	Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя		акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при	
	захватом руки между		различных взаиморасположениях соперников.	

	ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.		Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей	
13.	Элементы акробатики, обусамостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	б учени	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Подвижная игра «Подвижный ринг».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями,

14.	самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа. Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	комплек	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Перетягивание через черту».	встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
16.	·	комплек	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы	

17.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голенью изнутри.		акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голенью изнутри. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
18.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с		ОРУ в движении. Ходьба на наружном крае стопы	
19.	вариантами удержаний Выведение из равновесия: Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги.	обучени е	(подошва под углом 90° к полу). Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	
20.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия:	комплек сный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов

	зацепом голени			от удержаний.
	изнутри подхватом			Демонстрировать приобретённые
	под две ноги.			знания и умения в учебных
21.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через	комлпек	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Игра «Соревнование тачек». Развитие силовых способностей	схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
23.	бедро. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с	обучени е	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия:	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку
24.	вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.		зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.

	Элементы акробатики,	комплек	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки.	Способность оценивать
25.	самостраховки.	сный	Комбинирование переворачиваний с вариантами	изменяющуюся ситуацию,
	Комбинирование		удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени	мыслить логически
26.	переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.		изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в
27.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком,	обучени е	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней	соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
28.	скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором		подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Развитие координационных способностей	Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию,

мкиткн
тности
вильно
ами.
гённые
В
ровой)
TI TINII
ть при
нений,
сивные
- c

	подхватом под две			
	ноги, через бедро.			
	Учебные схватки.			
	Элементы акробатики,	комплек	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки.	
	самостраховки.	сный	Devision of the second of the	
	Development		Выведение из равновесия: толчком, скручиванием;	
	Выведение из		захватом руки и одноименной голени изнутри задней	
	равновесия: толчком,		подножки; задней подножки с захватом	
	скручиванием;		ноги; передней подножки боковой подсечки;	
	захватом руки и			
	одноименной голени		через голову упором голенью в живот захватом голенью	
	изнутри задней		шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две	
	подножки; задней		ноги, через бедро. Учебные схватки.	
	подножки с захватом			
31.	ноги; передней			
	подножки боковой			
	подсечки;			
	·			
	через голову упором			
	голенью в живот			
	захватом голенью шеи			
	и руки, зацепом			
	голени изнутри,			
	подхватом под две			
	ноги, через бедро.			
	Учебные схватки.			
	J ICOHDIC CADUIRM.			

	Элементы акробатики,	комплек	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки.	
	самостраховки.	сный	Drupo rovino de popula poque rovino de accionado de accio	
	D		Выведение из равновесия: толчком, скручиванием;	
	Выведение из		захватом руки и одноименной голени изнутри задней	
	равновесия: толчком,		подножки; задней подножки с захватом	
	скручиванием;		нови: нараниай полножки бокорой положии:	
	захватом руки и		ноги; передней подножки боковой подсечки;	
	одноименной голени		через голову упором голенью в живот захватом шеи и	
	изнутри задней		руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги,	
	подножки; задней		через бедро. Учебные схватки.	
	подножки с захватом			
32.	,			
	ноги; передней			
	подножки боковой			
	подсечки;			
	через голову упором			
	голенью в живот			
	захватом шеи и руки,			
	зацепом голени			
	изнутри подхватом			
	под две ноги, через			
	бедро. Учебные			
	схватки.			
	CABUIRII.			

	Учебные схватки на	соверше	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Учебные схватки	
24	выполнение	нствова	на выполнение изученных выведений из равновесия.	
34.	изученных выведений	ние	Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование	
	из равновесия.		между командами.	

	КАЛЕНДАРН	IO – TEMA	АТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9	КЛАССА (34 ЧАСА)
No	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Элементы акробатики. Повторение	обучени е обучени е	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
2.	изученных приемов самостраховки.		формирование телосложения. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Развитие координационных способностей	
3.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на	комплек	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Элементы акробатики: перекаты, кувырки,	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.

	голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спинупрыжком.		стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спинупрыжком. Развитие координационных способностей	Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.
4.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.	обучени е	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком Развитие координационных способностей	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
5.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов	обучени е	ОРУ. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком. Развитие силовых качеств.	

6.	самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.	обучени е	ОРУ. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	обучени е	Строевые команды. Построения и перестроения. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по
8.	Элементы акробатики,	комплек	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы	образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные

	самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	сный	акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Бой петухов Развитие координационных способностей	действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить
9.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	е	ОРУ с обручами Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Развитие координационных способностей	логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
11.	Элементы акробатики,	обучени	Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание	

	000000000000000000000000000000000000000			
	самостраховки.	e	и опускание таза в положении мост на лопатках.	
	Приёмы Самбо в		Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо	
	положении лёжа:		в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между	
	рычага локтя захватом		ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных	
	руки между ног;		взаиморасположениях соперников. Повторение ранее	
	ущемления ахиллова		изученных приёмов Самбо в положении лёжа:	
	сухожилия при		удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	
12.	различных		Подготовительные упражнения для забегания вокруг	
12.	взаиморасположениях		головы.	
	соперников.		Игра «Почения» вичну Ворругия море информация	
	Повторение ранее		Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных	
	изученных приёмов		способностей	
	Самбо в положении			
	лёжа: удержаний и			
	переворачиваний.			
	Учебные схватки.			
	Элементы акробатики,	обучени	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в	В упрощенном варианте падений из
	самостраховки.	e	движении. Элементы акробатики, самостраховки.	стойки на коленях, ладони держать
	Приёмы Самбо в		Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя	перед грудью.
	положении лёжа:		захватом руки между ног; ущемления ахиллова	
	рычага локтя захватом		сухожилия при различных взаиморасположениях	Применять приемы самостраховки в
	руки между ног;		соперников. Повторение ранее изученных приёмов	качестве обеспечения собственной
13.	ущемления ахиллова		Самбо в положении лёжа: удержаний и	безопасности в повседневной
	сухожилия при		переворачиваний. Учебные схватки. Комбинирование	жизни.
	различных		переворачиваний с вариантами удержаний.	
	взаиморасположениях		Подготовительные упражнения для забегания вокруг	
	соперников.		головы.	Уметь выполнять задания по
	Повторение ранее			образцу учителя (лучшего ученика),
	изученных приёмов		Подвижная игра «Подвижный ринг».	анализировать собственные
	Повторение ранее		Подвижная игра «Подвижный ринг».	образцу учителя (лучшего ученика

	Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний.			действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
	Учебные схватки.			Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных
14.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	комплек сный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Игра «Перетягивание через черту».	Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
16.	Элементы акробатики, самостраховки.	комплек сный	OPУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы	

17.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голенью изнутри.		акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия зацепом голенью изнутри. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
18.	Элементы акробатики, самостраховки.		ОРУ в движении. Ходьба на наружном крае стопы	
19.	Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	обучени е	(подошва под углом 90° к полу). Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	
20.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	комплек сный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.

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

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

	голенью в живот			сопоставлять действия.
	захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			Выполнять активные и пассивные способы защиты.
29.	Элементы акробатики, самостраховки.	комплек сный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки.	
30.	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные		Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Учебные схватки. Развитие координационных способностей. Бросок с захватом ноги за пятку.	

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

	Элементы акробатики,	комплек	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки.	
	самостраховки.	сный	and the second s	
	• ware • ip ware starr	VIIIII	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием;	
	Выведение из		захватом руки и одноименной голени изнутри задней	
	равновесия: толчком,		подножки; задней подножки с захватом	
	скручиванием;			
	захватом руки и		ноги; передней подножки боковой подсечки;	
	одноименной голени		через голову упором голенью в живот захватом шеи и	
	изнутри задней		руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги,	
	подножки; задней		через бедро. Учебные схватки.	
	подножки с захватом			
32.				
	ноги; передней			
	подножки боковой			
	подсечки;			
	через голову упором			
	голенью в живот			
	захватом шеи и руки,			
	зацепом голени			
	изнутри, подхватом			
	под две ноги, через			
	бедро. Учебные			
	схватки.			
	n			
	Элементы акробатики,	комплек	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы	Способность оценивать
	самостраховки.	сный	акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия,	изменяющуюся ситуацию, мыслить
33.	Выведение из		приемы удержания и переворотов.	логически.
	равновесия, приемы		Учебные схватки.	Мотивированность к занятиям
	удержания и		The state of the s	физической культурой, в частности
	удоржини и			wish teckon kyabiypon, b taerileem

	переворотов.			Самбо.
	Учебные схватки.			Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
34.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.	соверше нствова ние	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.