

Приложение 12
к ООП НОО,
утвержденной приказом
МБОУ «Школа № 98 г. Донецка»
от 25.08.2023 № 133

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ДОНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 98 ГОРОДА ДОНЕЦКА»**

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического совета

Протокол № 5
от 25 августа 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе

 М.П. Ромас
25 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Г.А. Мишко
Приказ № 132
от 25 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного модуля «Самбо»

для обучающихся 1-4 классов

Составители:

Бедим Елена Петровна,
учитель физической культуры,
специалист,
Иванов Роман Эдуардович,
учитель физической культуры,
специалист

ДОНЕЦК 2023

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 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!».

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

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

Программа предполагает решение следующих задач:

- реализация принципов вариативности и сообразности, обосновывающих планирование учебного материала с учетом индивидуальности учащегося и его физических возможностей и способностей;
- разработка системного подхода к использованию техник и методики борьбы самбо в структуре учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе;
- освоение теории, формирование двигательных умений и навыков в борьбе самбо;
- воспитание у обучающихся морально-волевых качеств и чувство коллективизма;
- укрепление здоровья школьника, усиление оздоровительного эффекта в результате исполнения технических действий борьбы самбо в качестве физических упражнений, доступных каждому школьнику, развивающих не только навыки самообороны и защиты других, но и укрепляющих душевное и физическое здоровье юных граждан.

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

Общая характеристика рабочей программы учебного Модуля «Самбо»

Основное содержание программы учебного модуля «Самбо» представлено по уровням обучения.

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.

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

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

Рабочая программа выполняет две основные функции:

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

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

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

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

Место предмета в учебном плане.

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.

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

Из истории физической культуры

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

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

познавательные УУД:

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

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

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

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

—воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

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

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

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

—проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

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

познавательные УУД:

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

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

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

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

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

коммуникативные УУД:

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

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

—делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей

физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

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

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

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

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

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

познавательные УУД:

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

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

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

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

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

коммуникативные УУД:

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

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

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

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

регулятивные УУД:

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

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

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

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

познавательные УУД:

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

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

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

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
 - использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
 - оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:*
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
 - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
 - оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

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

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

—соблюдать правила безопасности во время выполнения самостраховки, борьбы самбо;

—демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой.

Выполнять:

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

Выполнять упражнения для подготовки к броскам:

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

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

4 класс

Обучающийся должен знать:

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

Обучающийся должен уметь:

• качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой:
самостраховка:

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

2) при падении на спину через мост;

выполнять упражнения для подготовки к броскам:

- 1) удержание верхом;
- 2) удержание сбоку, со стороны головы, поперек;
- 3) удержание со стороны головы без захвата рук;
- 4) варианты ухода от удержаний;
- 5) комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний;

переворачивание:

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

выполнять упражнения для бросков - выведение из равновесия:

- 1) партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;
- 2) партнера в приседе толчком;
- 3) партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком;
- 4) броски захватом ног;
- 5) активные и пассивные защиты от переворачиваний;
- 6) учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Показывать и объяснять:

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

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

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

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

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

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

—проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

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

—выполнять базовую технику самбо;

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

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

1 КЛАСС

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Освоение группировки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. ОРУ. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.
2.	Соблюдение формы одежды. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Выпады, выседы. Элементы акробатики. Освоение группировки. Самостраховка на спину.	обучение	Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировки. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Коробочка, корзиночка. Стойки, передвижения выпадами, выседы в одну и другую сторону. Самостраховка на спину. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Нарушение осанки упражнения по профилактике нарушений осанки. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка на спину. Отбивы в положении лежа. Выпады, выседы.	комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка на спину. Отбивы в положении лежа. Выпады, выседы. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.
4.	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады, выседы.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в круг. Группировка. Приемы самостраховки: отбивы в положении лежа. Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.

			присев (с помощью). Выпады, выседы. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
5.	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в 2 шеренги. Группировка. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Подготовительные упражнения для моста. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	
6.	Освоение группировки, моста. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Группировка. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Подготовительные упражнения для моста. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону. Упражнения для выведения из равновесия. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Освоение группировки. Мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте приемы самостраховки на бок, на спину, руки держать для отбива на 45 ⁰ . Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
8.	Освоение группировки, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	комплексный	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.

9.	Освоение группировки, мост, стойка на лопатках. Самостраховка из седа, приседа на бок, на спину. Стойки. Передвижение вперед с выпадами вперед, в сторону	обучение	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижение вперед с выпадами вперед, в сторону. Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
10.				
11.	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку.	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей.	
12.				
13.	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку.	обучение	ОРУ с предметами. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. Встречные махи руками и ногой. Подвижная игра «Обезьянки».	
14.	Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из приседа. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бок из приседа. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
15.				
16.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. варианты ухода от удержаний	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. варианты ухода от удержаний Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
17.				
18.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые	обучение	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).

	упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.		Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.
19.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.
20.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
21.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Взаимодействия в парах по заданию Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.
22.	Взаимодействия в парах по заданию			
23.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
24.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.			

25.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.
26.				Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
27.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	
28.				
29.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
30.				
31.	Элементы акробатики. Повторение приемов	совершенствование	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые	

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

2 КЛАСС

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Освоение группировки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. ОРУ. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.
2.	Соблюдение формы одежды. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности. Выпады, выседы. Элементы акробатики. Освоение группировки. Самостраховка на спину.	обучение	Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировки. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Стойки, передвижения выпадами, выседы в одну и другую сторону. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Мост, кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка. Выпады, выседы.	комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Мост, Кувырок вперед Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Выпады, выседы. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.
4.	Мост, кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки. Выпады, выседы.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в круг. Гимнастический мост. Кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Выпады, выседы. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
5.	Мост, кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в 2 шеренги. Построение в круг. Кувырок вперед Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в	

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

11.	Элементы акробатики. Самостраховка. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей.	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
12.				
13.	Элементы акробатики. Самостраховка. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Стойки. Передвижения.	обучение	ОРУ с предметами. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Встречные махи руками и ногой. Подвижная игра «Обезьянки».	
14.	Элементы акробатики. Самостраховка. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Элементы акробатики. Самостраховка. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
15.				
16.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
17.				

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

21.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
22.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.			
23.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	
24.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.			
25.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера,	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний.	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.

26.	стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
27.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
28.				
29.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты.	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
30.	Подсечка. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком.			
31.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Подсечка. Выведение из	совершенствован ие	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая,	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.

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

3 КЛАСС

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Перекаты, кувырки вперед и назад.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. ОРУ. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Кувырки вперед и назад. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Соблюдение формы одежды. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Соблюдение формы одежды. Правила ТБ. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировки. Перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Самостраховка на спину, на бок из седа, приседа. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Повторение изученных приемов самостраховки.	комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Мост, Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
4.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.

5.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Построение в 2 шеренги. Построение в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
6.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте приемы самостраховки на боку, на спину, руки держать на 45 ⁰ . Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
8.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	комплексный	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.

9.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	обучение	ОРУ с обручами. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.	<p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>
10.				
11.	Элементы акробатики. Самостраховка. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	ОРУ. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей.	
12.				
13.	Элементы акробатики. Самостраховка. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	обучение	ОРУ с предметами. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подвижная игра «Обезьянки».	
14.	Элементы акробатики. Самостраховка. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
15.				

16.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Комбинирование	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
17.	переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.			
18.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.	обучение	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями,
19.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать
20.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей	изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретенные знания и

				умения в соревновательной (игровой) деятельности.
21.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретенные знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
22.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.			
23.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.
24.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком; выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком;			
25.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. выведение из равновесия партнера в приседе толчком;	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подсечка по мячам, по иным предметам. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.
26.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. выведение из равновесия партнера в приседе толчком;			

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

			(стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей.	умения в соревновательной (игровой) деятельности.
33.	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний.	совершенствован ие	ОРУ. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	
34.				

4 КЛАСС

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Кувырки вперед и назад.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. ОРУ. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Кувырки вперед и назад. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Соблюдение формы одежды. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком.	обучение	Соблюдение формы одежды. Правила ТБ. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировки. Перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Повторение изученных приемов самостраховки. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком.	комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Мост, Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать
4.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	сосредоточенностью,

	Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком.		Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.
5.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Построение в круг. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей.	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
6.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте приемы самостраховки на боку, на спину, руки держать на 45°. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.

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

	падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).		падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Подвижная игра «Обезьянки».	
14.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
15.	Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.			
16.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
17.	Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.			
18.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные	обучение	ОРУ в движении. Элементы акробатики Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством

	беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.		шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей.	имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
19.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей.	
20.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подножки, подсечки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подножки, подсечки. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей.	

21.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
22.	партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки.			
23.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	
24.	партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки.			
25.	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Броски захватом ног партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подсечка по мячам, по иным предметам. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.
26.	партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием,			

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Гимнастические маты – 10 шт.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Авилов, В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.
2. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. - 826 с.
3. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2016. - 172 с.
4. Валерий, Волков und Валентин Розенблюм Самбо. Подготовка мастера болевых приёмов / Валерий Волков und Валентин Розенблюм. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. - 665 с.
5. Галковский, Н. М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 262 с.
6. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий / В.С. Гарник. - Москва: Машиностроение, 2019. - 192 с.
7. Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 525 с.
- а. Гласс, Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, 2020. - 385 с.
8. Гласс, Л. Психологическое самбо. Все самые лучшие способы самозащиты от хамов, хулиганов и энергетических вампиров / Л. Гласс. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 368 с.
9. Головихин, Е. Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 729 с.
10. Головихин, Евгений Программа по боевому самбо / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2018. - 491 с.
11. Гулевич, Д.И. Борьба САМБО / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. - М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2016. - 176 с.
12. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 566 с.
13. Рудман, Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита / Д. Л. Рудман. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 322 с.
14. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физическая культура. - Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 256 с.
15. Лазарев, Л. М. Двигательная активность. – М.: Просвещение, 2014. – 260 с.
16. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды. - М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. - 416 с.
17. Максимов, Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: Дивизион, 2020. - 160 с.
18. Матвее, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. - М.: Книга по Требованию, 2014. — 248 с.
19. Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение / Д.Л. Рудман. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 694 с.
20. Рудман, Д.Л. Самбо: Методическое пособие / Д.Л. Рудман. - М.: Терра-Спорт, 2016. - 216 с.
21. Фирсин, С.А. Современная система физического воспитания детей и молодежи: Учебное пособие. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. - 233 с.
22. Чумаков, Е. М. Тактика борца-самбиста. - М.: «Физкультура и спорт», 1976. - 224 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Старшая школа)	https://www.youtube.com/watch?v=xZK6d5rZf4
Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Основная школа)	https://www.youtube.com/watch?v=QlrKW3wf8Qs
Видео пособия для участников Всероссийского проекта «Самбо в школу» (Начальная школа)	https://www.youtube.com/watch?v=uiQd45D2qEY
Успехи российских самбистов на международной арене.	https://ppt-online.org/1100766
Видеоурок для всех учителей «История самбо»	https://www.youtube.com/watch?v=E0FwGOIAS7M
Всероссийский онлайн-урок "Путь к успеху" из цикла "История самбо"	https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY
1 класс 1 упражнение - Удержание сбоку	https://www.youtube.com/watch?v=dXcv68u3ECQ
1 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=O8IIggl8vwo
Всероссийский урок "История самбо" 2019 год	https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M3TFQcg
Видео пособие по дисциплине Эстафета IV Познаю мир самбо	https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6ehoSuM
Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	https://www.youtube.com/watch?v=lbCFO1gg7nM
2 класс 1 упражнение - Удержание со стороны головы	https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o
2 класс 2 упражнение - Самостраховка на спину перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=BsP-PO0uQoQ&t=23s
2 класс 3 упражнение - Выведение из равновесия толчком	https://www.youtube.com/watch?v=jmqnbAMt9wg
3 класс 1 упражнение - Удержание попере́к	https://www.youtube.com/watch?v=uaseyXgQ6Os
3 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок кувырком	https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs
3 класс 3 упражнение - Выведение из равновесия скручиванием	https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs
4 класс 2 упражнение - Самостраховка при падении вперёд на руки	https://www.youtube.com/watch?v=g1z_gv9zsX0
4 класс 3 упражнение - Самостраховка через мост	https://www.youtube.com/watch?v=OuEN8iAF--E&t=34s
4 класс 4 упражнение - Выведение из равновесия рывком	https://www.youtube.com/watch?v=mJkKtha331M