

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Программа развития самбо в России до 2024 года, - приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2017 № 427
2. Всероссийский образовательный проект «Самбо в школу»
3. Приказ Департамента образования и науки Тюменской области от 10.03.2023 № 253-ОД «О реализации проекта Самбо в школу»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (1 час в неделю)

Возрастная категория: 11 лет

Форма обучения: очная

Цель образовательной программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо.

Раздел 1

Содержание учебного курса «Самбо» в 5 классе

История борьбы Самбо.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.

Физическая культура у народов Древней Руси.

Развитие физических качеств(силы). Подтягивания на низкой перекладине

Подготовка к сдаче норм (ГТО).

Развитие физических качеств(скоростно- силовых).

Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.

Развитие силовых качеств: бросок набивного мяча от груди

Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.

Перекаты в группировке: .вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.

Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев, из полуприседа

Комбинирование переворачивания с удержанием поперек.

Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера).

Перекаты набок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Стойка на голове
Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.
Круговая тренировка.
Вис прогнувшись на перекладине.
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.
Прохождение усложненной полосы препятствий.
Подвижные игры: игры в теснения, игры в дебюты. Эстафеты.
Учебные схватки для совершенствования физических качеств.
Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).
Учебные схватки с использованием игр в касания.
Учебные схватки на выполнение изученных приемов.

Раздел 2

Планируемые результаты освоения учебного курса «Самбо» в 5 классе

Личностные результаты:

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем. Коммуникативные универсальные учебные действия:
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты:

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- Выпускник получит возможность научиться выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; (Примечание: рекомендуется данный пункт использовать в соответствии с локальным актом ОО)
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»

Раздел 3. Тематическое планирование

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата | | Оборудование | Планируемые результаты | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|------|------|---|--|---|
| | | | План | Факт | | Метапредметные УУД | |
| <p>Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности). Модуль "Школьный урок": включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> | | | | | | | |
| 1 | История борьбы Самбо. | 1 | | | Презентации Спортплощадка Свисток Резиновые мячи | <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»</p> | http://viktoriya-sport.ru/?page_id=164 |
| 2 | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по | 1 | | | Спортплощадка Свисток | <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои</p> | https://multiurok.ru/index.php/files/instruktazh-po-tekhnike-bezopasnosti-na-zaniatii-1.html |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|---|
| | изучению элементов Самбо. Подвижные игры. | | | | мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о личной гигиене человека, а также о правилах проведения подвижной игры «Салки с домиками» и о технике выполнения выс. старта | |
| 3 | Самбо. Физическая культура у народов Древней Руси. | 1 | | Спортплощадка Свисток Секундомер | <i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку | https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/prezentaciya-istoriya-sambo-v-rossii-kratko-dlya-detej.html |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|----------------|--|--|
| | | | | | | <p>взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки»</p> | |
| 4 | <p>Самбо: развитие физических качеств (силы). Подтягивания на низкой перекладине Подготовка к сдаче норм (ГТО).</p> | 1 | | | Матперекладина | <p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото,</p> | <p>https://apni.ru/article/2236-rol-skorostno-silovikh-trenirovok-u-sambistov</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---------------------------------|---|---|
| | | | | | озеро» | | |
| 5 | Самбо: развитие физических качеств (скоростно-силовых). | 1 | | | Резинка Прыжковая яма | <p><i>Коммуникативны</i> <i>e:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самую себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»</p> | https://apni.ru/article/2236-rol-skorostno-silovikh-trenirovok-u-sambistov |
| <p>Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности). Модуль "Школьный урок": использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Воспитание любви к Родине, активный интерес к её прошлому и настоящему, готовность служить ей.</p> | | | | | | | |
| 6 | Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности | 1 | | | Спортивная площадка, свисток | <p><i>Коммуникативны</i> <i>e:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме;</p> | https://baziudachi.ru/faq/sambo-smes-nacionalnostei-i-edinenie-boevyx-iskusstv |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|---|
| | человека. | | | | <p>добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции, т. с. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о проведении подвижной игры «Горелки»</p> | |
| 7 | Самбо: развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча от груди. | 1 | | Набивной мяч (1 кг) Свисток обручи | <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения,</p> | https://yandex.ru/video/preview/9961351970612097410 |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|-------------|--|---|
| | | | | | <p>свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»</p> | |
| 8 | Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов. | 1 | | Ковёр, маты | <p><i>Коммуникативные</i> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью</p> | https://samsebevoin.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html |
| 9 | Переворачивание партнера стоящего | 1 | | Ковёр, маты | <p><i>Коммуникативные</i> : эффективно</p> | https://yandex.ru/video/preview/6134871350692143545 |

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|-----------|---|---|
| | в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи. | | | | | сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Команда быстроногих» | |
| 10 | Самбо: перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу . | 1 | | | Коверматы | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом. | https://yandex.ru/video/preview/6134871350692143545 |
| <p>Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности). Модуль «Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования»: формирование в кружках, секциях, клубах, студиях, профильных отрядах для объединения детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.</p> | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|------------|---|---|
| 11 | Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри. | 1 | | | Ковер маты | Умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания . Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению. | https://www.youtube.com/playlist?list=PLZOriTR7e3t44hekW6xiH6GxBxf26Ekx |
| 12 | Самбо: группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев, из полуприседа | 1 | | | Ковер маты | Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. | https://multiurok.ru/files/spetsialno-podgotovitelnye-uprazhneniia-sambo-razm.html |
| 13 | Комбинирование переворачивания с удержанием поперек. | 1 | | | Ковер маты | Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы | https://www.zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/001_SPORTIVNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/086.htm |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|---|
| | | | | | самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. | | |
| 14 | Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера). | 1 | | | Ковер маты | Умение активно включаться в коллективную деятельность ; Умение принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и в процессе участия в игре; Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах | https://samsebevoin.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html |
| 15 | Самбо: перекаты набок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа. | 1 | | | Ковер маты | Умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательно сти, | https://studopedia.net/4_23202_perekat-s-odnogo-boka-na-drugoy.html |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-----------|---|--|
| | | | | | | <p>взаимопомощи и соперничества . Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.</p> | |
| 16 | <p>Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.</p> | 1 | | | Коверматы | <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.</p> | <p>https://multiurok.ru/files/spetsialno-podgotovitelnye-uprazhneniia-sambo-razm.html</p> |
| 17 | <p>Самбо: конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки.</p> | 1 | | | Коверматы | <p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники</p> | <p>https://yandex.ru/video/preview/11925291490006379085</p> |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|---|
| 18 | Активные и пассивные защиты от переворачивания | 1 | | | Скакалки, гимнастические маты и скамейки | самостраховки. работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед | https://www.zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/001_SPORTIVNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/086.htm |
| 19 | Самбо: стойка на голове | 1 | | | Маты | <i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять | https://apni.ru/article/2236-rol-skorostno-silovikh-trenirovok-u-sambistov |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|---|--|
| | | | | | | <p>действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание</p> | |
| <p>Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности). Модуль «Школьный урок»: привитие через содержание предмета интереса к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу.</p> | | | | | | | |
| 20 | Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол. | 1 | | | Скакалки, мячи, гимнастические маты и скамейки | <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.</p> <p><i>Регулятивные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> | <p>https://multiurok.ru/files/spetsialno-podgotovitelnye-uprazhneniia-sambo-razm.html</p> |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | | <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, проводить игровое упражнение на внимание</p> | |
| 21 | Самбо. Круговая тренировка. | 1 | | | <p>Гимнастическая стенка Навесные перекладины Маты Скакалка</p> | <p><i>Коммуникативные</i> : слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, круговую тренировку,</p> | <p>https://yandex.ru/search/?text=Круговая+тренировка&lr=100849&clid=261451&win=525</p> |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|---|---|
| | | | | | | проводить игровое упражнение на внимание и реакцию | |
| 22 | Самбо. Вис прогнувшись на перекладине. | 1 | | | Гимнаст. стенка Навесные перекладины Маты | <p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»</p> | https://pandia.ru/text/77/490/69738.php |
| 23 | Самбо. Подтягивания на низкой перекладине из вися лежа. | 1 | | | Гимнастическая стенка Навесные перекладины Маты | <p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> | https://pandia.ru/text/77/490/69738.php |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»</p> | |
| 24 | Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол. | 1 | | Маты, скакалки, мячи, скамейки Гимнастическая стенка | <p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»</p> | http://fitsambo.com/nauka/podvizhnye-igry-v-sambo/ |
| 25 | Самбо. Прохождение усложненной | 1 | | Скамейки Маты обручи | <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное</p> | http://fitsambo.com/nauka/podvizhnye-igry-v-sambo/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------------------------------|--|---|
| | полосы препятствий. | | | Навесные перекладины | <p>содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»</p> | |
| 26 | Подвижные игры: игры в теснения, игры в дебюты. Эстафеты. | 1 | | Мячи Свисток Обручи Скакалки | <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью</p> | https://yandex.ru/video/preview/9079355415855424484 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|-----------------------|---|---|
| | | | | | <p>выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»</p> | |
| 27 | Учебные схватки для совершенствования физических качеств. | 1 | | Набивной мяч в\в мячи | <p><i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> | http://www.telenir.net/sport/borba_sambo/p9.php |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|---------|---|--|
| | | | | | <p>формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель»</p> | |
| <p>Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности). Модуль «Школьный урок»: организация учебных игр по основному направлению, но с включением воспитательных элементов, организация тематических уроков, посвященных выдающемуся научному событию/ученому, патриоту, известному деятелю или защитнику.</p> | | | | | | |
| 28 | Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги). | 1 | | Маркеры | <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на</p> | <p>https://sport.wikireading.ru/7562</p> |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--------------------------------|---|---|
| | | | | | | развитие координации движений, играть в подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц» | |
| 29 | Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания | 1 | | | Коверматы | Знать и соблюдать правила безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах | https://yandex.ru/video/preview/9079355415855424484 |
| 30 | Учебные схватки с использованием игр в касания. | 1 | | | | Знать и соблюдать правила безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах | https://yandex.ru/video/preview/10148310848763617961 |
| 31 | Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры | 1 | | | Секундомер Мячи Скакалки | <i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие | https://infourok.ru/razvivayuschie-igri-pri-zanyatiyah-borboy-sambo-2876720.html |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------------------|---|---|
| | | | | | <p>отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы</p> | |
| 32 | Самбо. Упражнения для тактики: подвижные игры | 1 | | Навесные перекладины маты | <p><i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;</p> | https://infourok.ru/razvivayuschie-igri-pri-zanyatiyah-borboj-sambo-2876720.html |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--------------------|--|---|
| | | | | | <p>уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»</p> | |
| 33 | Учебные схватки на выполнении изученных приемов. | 1 | | Свисток Маркеры | <p><i>Коммуникативные</i> : слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики»</p> | https://studwood.net/1024153/turizm/igry_razvitiya_fizicheskoy_podgotovki_borts_ov |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---|--|--|--------------------|--|---|
| 34 | Учебные схватки на выполнение изученных приемов. | 1 | | | Свисток Маркеры | <p><i>Коммуникативные</i> : слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики»</p> | https://worldmartialarts.ru/boi-sambo/ |
| Итого 34 часа | | | | | | | |