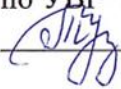
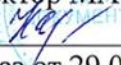


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА
на заседании предметной
кафедры учителей
естественно-научного цикла предметов
 Бренчагова Т.А.
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
по УВР Туз Н.А.
 28 августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Упоровская СОШ
 М. А. Калинина
приказ от 29.08 2025 № 203/5 -од



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура» (модуль «Самбо»)
в 6 классах

2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» по учебному предмету «Физическая культура» основного общего образования позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации национального вида спорта самбо, вовлечению обучающихся в мир Самбо в рамках всероссийского спортивнообразовательного проекта «Самбо в школу!» Рабочая программа учебного модуля «Самбо» разработана на основании Примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» для образовательных организаций основного общего образования (одобрено на заседании предметной кафедры учителей естественно-научного цикла предметов МАОУ Упововская СОШ, протокол № 1 от 28 августа 2025 года).

Программа ориентирована на двигательную деятельность обучающегося с общеразвивающей направленностью.

Цель программы: разработать систему включения технических элементов и приемов борьбы самбо в структуру учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе с целью увеличения двигательной активности учащихся и повышения эффективности занятий физической культурой. С учетом патриотической составляющей Самбо ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на формирование культуры русского человека - активного, целеустремленного члена общества.

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.

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. 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.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного модуля «Самбо»: 6 класс – 34 часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Самбо») в 6 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 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»

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведенных для изучения САМБО в 6-ых классах, составляет 34 часа, по 1 часу в неделю за счет обязательной части учебного плана основного общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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.

СВЯЗЬ С ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ ШКОЛЫ:

Направление воспитания (гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, физическое, трудовое, экологическое, познавательное)	Класс	Раздел по программе	Модуль (школьный урок)	Номера уроков или тема уроков
Физическое воспитание	6	1	школьный урок	7
Физическое воспитание	6	1	школьный урок	15
Физическое воспитание	6	1	школьный урок	21
Физическое воспитание	6	1	школьный урок	23

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ / 6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количес тво часов	Дата		Оборудование	Планируемые результаты	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Пла н	Фак т		Метапредметные УУД	
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.							
1	История борьбы Самбо.	1			Презентации Спортплощадка Свисток Резиновые мячи	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать о символах и традициях Олимпийских игр, а также о правилах проведения подвижной игры «Колдунчики»	http://viktoriya-sport.ru/?page_id=164
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на	1			Спортплощадка Свисток	Коммуникативные : с достаточной полнотой и точностью	https://multiurok.ru/index.php/files/instruktazh-po-tekhnikе-bezopasnosti-na-zaniatii-1.html

	занятиях по изучению элементов Самбо. Подвижные игры.					выражать свои 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	https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/prezentaciya-istoriya-sambo-v-rossii-kratkodlya-detej.html

						отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры «Прерванные пятнашки»	
4	Самбо: развитие физических качеств (силы). Подтягивания на низкой перекладине Подготовка к сдаче норм (ГТО).	1			Матперекладина	<i>Коммуникативные</i> : сохранять доб-рожелательное 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	https://apni.ru/article/2236-rol-skorostno-silovikh-trenirovok-u-sambistov

						тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»	
5	Самбо: развитие физических качеств (скоростно-силовых).	1			Резинка Прыжковая яма	<i>Коммуникативные</i> : слушать и слышать друг друга и учителя; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> осознавать самую себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	https://apni.ru/article/2236-rol-skorostno-silovikh-trenirovok-u-sambistov

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.							
6	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1			Спортивнаяплощадка, свисток	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность. <i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о проведении подвижной игры «Горелки»	https://baziudachi.ru/faq/sambo-smes-nacionalnostei-i-edinenie-boevyx-iskusstv
7	Самбо: развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча от груди.	1			Набивной мяч (1 кг) Свисток обручи	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в	https://yandex.ru/video/preview/9961351970612097410

						устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с набивными мячами, броски набивного мяча от груди; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	
8	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1			Ковёр, маты	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к	https://samsebevoin.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html

					другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	
9	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1			Ковёр, маты <i>Коммуникативные:</i> эффективно 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»	https://yandex.ru/video/preview/6134871350692143545
10	Самбо: перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	1			Ковер маты Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Соблюдать	https://yandex.ru/video/preview/6134871350692143545

						правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом.	
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.							
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 самоопределиваться с заданием и принять решение по его выполнению.	https://www.youtube.com/playlist?list=PLZOriTR7e3t44hekw6xiH6GxBxjf26Ekx
12	Самбо: группировка при перекате назад, влево, вправо из	1			Ковер маты	Знать и уметь правильно выполнять основные	https://multiurok.ru/files/spetsialno-podgotovitelnye-uprazhneniia-sambo-razm.html

	седа, из упора присев, из полуприседа					технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.	
13	Комбинирование переворачивания с удержанием поперек.	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://www.zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/001_SPORTIVNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/086.htm
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	https://samsebevoin.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html

						инструкцию педагога и четко следуют ей. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах	
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 доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Технически правильно выполнять двигательные действия. Умение самоопределись с заданием и принять решение по его выполнению.	https://studopedia.net/4_23202_perekat-s-odnogo-boka-na-drugoy.html
16	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в	1			Ковер маты	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы	https://multiurok.ru/files/spetsialno-podgotovitelnye-uprazhneniia-sambo-razm.html

	живот.					группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.	
17	Самбо: конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки.	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://yandex.ru/video/preview/11925291490006379085
18	Активные и пассивные защиты от переворачивания	1			Скакалки, гимнастические маты и скамейки	работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. <i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по	https://www.zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/001_SPORTIVNAYa_BORBA_Galkovskogo_1968/086.htm

						образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед	
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 действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить	https://apni.ru/article/2236-rol-skorostno-silovikh-trenirovok-u-sambistov

						игровое упражнение на внимание	
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.							
20	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	1			Скакалки, мячи, гимнастические маты и скамейки	<i>Коммуникативные</i> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. <i>Регулятивные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, проводить	https://multiurok.ru/files/spetsialno-podgotovitelnye-uprazhneniia-sambo-razm.html

						игровое упражнение на внимание	
21	Самбо. Круговая тренировка.	1			Гимнастическая стенка Навесные перекладины Маты Скакалка	<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, проводить игровое упражнение на внимание и реакцию	https://yandex.ru/search/?text=Круговая+тренировка&lr=100849&clid=2261451&win=525
22	Самбо. Вис прогнувшись на перекладине.	1			Гимнаст. стенка Навесные перекладины	<i>Коммуникативные</i> : устанавливать рабочие	https://pandia.ru/text/77/490/69738.php

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

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

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

						соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	
27	Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	1			Набивной мяч в\в мячи	<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.	http://www.telenir.net/sport/borba_sambo/p9.php

						<i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель»	
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.							
28	Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	1			Маркеры	<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 ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт.	https://sport.wikireading.ru/7562

						<i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку, направленную на 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	1			Секундомер	<i>Коммуникативные:</i>	https://infourok.ru/razvivayuschie-igri-pri-zanyatiyah-borboy-sambo-2876720.html

	для тактики:подвижные игры				Мячи Скалки	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> Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы	
32	Самбо. Упражнения для тактики:подвижные игры	1			Навесные перекладины маты	<i>Коммуникативные</i> : сохранять доб- рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять	https://infourok.ru/razvivayuschie-igri-pri-zanyatiyah-borboy-sambo-2876720.html

						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, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»	
33	Учебные схватки на выполнении изученных приемов.	1			Свисток Маркеры	<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 видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять	https://studwood.net/1024153/turizm/igry_razvitiya_fizicheskoy_podgotovki_bortsov

						действие по образцу и заданному примеру. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики»	
34	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1			Свисток Маркеры	<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 видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку в движении и	https://worldmartialarts.ru/boi-sambo/

						беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики»	
Итого 34 часа							