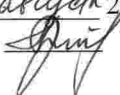


станция Кирпильская Усть-Лабинского района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11
муниципального образования Усть-Лабинский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «28» август 2019 года, протокол № 1
Председатель  А.В.Гутманова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре «Самбо в школу»

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 1-4 классы

Количество часов 1 класс 33 ч, 1 ч в неделю; 2-4 класс 34 ч, 1 ч в неделю

Учитель физической культуры Тихонов Евгений Викторович

Программа разработана

в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом
начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской
Федерации от 06 октября 2009 № 373, с изменениями)

на основе - рабочей программы по физической культуре, 1-4 классы, С. Е. Табаков,
Е В. Ломакина издательство «Просвещение», 2017 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1 класс

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре своего и других народов;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- конструктивно разрешать конфликты между сторонами.
- систематизировать, сопоставлять, обобщать, анализировать, интерпретировать информацию.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- выполнять организуемые строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения, выполнять гимнастические упражнения, выполнять приемы страховки и само страховки;
- необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью и оборонной деятельностью.
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки, в том числе входящие в программу ВФСК ГТО.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- измерение ЧСС;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- упражнения на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем; выполнять упражнения для формирования мышечного корсета и увеличение подвижности суставов.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- сдать нормы ГТО своей ступени

2 класс

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре своего и других народов;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- конструктивно разрешать конфликты между сторонами.
- систематизировать, сопоставлять, обобщать, анализировать, интерпретировать информацию.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения, выполняют гимнастические упражнения, выполнять приемы страховки и самостраховки;
- необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью и оборонной деятельностью.
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки, в том числе входящие в программу ВФСК ГТО.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- измерение ЧСС;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- упражнения на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем; выполнять упражнения для формирования мышечного корсета и увеличение подвижности суставов.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- сдать нормы ГТО своей ступени

Выпускник получит возможность научиться:

- играть в подвижные и спортивные игры упрощенным правилам;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- сдать нормы ГТО своей ступени

Зкласс

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре своего и других народов;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- конструктивно разрешать конфликты между сторонами.
- систематизировать, сопоставлять, обобщать, анализировать, интерпретировать информацию.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения, выполнять гимнастические упражнения, выполнять приемы страховки и само страховки;
- необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью и оборонной деятельностью.
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК ГТО.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- измерение ЧСС;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- упражнения на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем; выполнять упражнения для формирования мышечного корсета и увеличение подвижности суставов.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- сдать нормы ГТО своей ступени

Выпускник получит возможность научиться:

- играть в подвижные и спортивные игры упрощенным правилам;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- сдать нормы ГТО своей ступени

4класс

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре своего и других народов;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- конструктивно разрешать конфликты между сторонами.
- систематизировать, сопоставлять, обобщать, анализировать, интерпретировать информацию.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- выполнять организуемые строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения, выполняют гимнастические упражнения, выполнять приемы страховки и самостраховки;
- необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью и оборонной деятельностью.
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки, в том числе входящие в программу ВФСК ГТО.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- измерение ЧСС;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- упражнения на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем; выполнять упражнения для формирования мышечного корсета и увеличение подвижности суставов.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- сдать нормы ГТО своей ступени

Выпускник получит возможность научиться:

- играть в подвижные и спортивные игры упрощенным правилам;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- сдать нормы ГТО своей ступени

2 Содержание программы; вставка стр 170

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Спортивный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Самбо. Специально-подготовленные упражнения самбо. Изучение приёмов самообороны, перекатов, падений, способов страховки, перемещений, стоек, захватов, технических действий сковывания в положении лёжа (удержания, переворотов, болевых приёмов), бросковой техники, упражнения для тактики (подвижные игры, игры – задания), изучение защитных действий от удержаний, переворотов, скручиваний, бросков, болевых приёмов.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами

акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на

координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики: Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Кросс **Перечень контрольных нормативов
Уровень физической подготовленности**

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, л-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м ✓	Без учета времени					
Переходы на борцовском мосту. (пять вперед, пять назад).	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					
Переходы на борцовском мосту. (пять вперед, пять назад).	20с	22с	24с	22с	24с	26с
Забегания на борцовском мосту. (пять вправо, пять влево).	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с любого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Переходы на борцовском мосту. (пять вперед, пять назад).	20с	22с	24с	22с	24с	26с
Забегания на борцовском мосту. (пять вправо, пять влево).	24с	26с	28с	26с	28с	30с
Выполнение бросков (через дорожку, передняя подножка). 10 бросков.	Без учета времени					

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень						
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Мальчики				Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3				
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз					18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5	
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30	
Лыжная ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30	
Переходы на борцовском мосту. (пять вперед, пять назад).	20с	22с	24с	22с	24с	26с	
Забегания на борцовском мосту. (пять вправо, пять влево).	24с	26с	28с	26с	28с	30с	
Выполнение бросков (через бедро, передняя подножка). 10 бросков.	25	27	29	27	29	31	

Направления проектной деятельности обучающихся;

Проектная деятельность (вид проекта)	Формы организации на урочных занятиях
1 класс	
1. Творческий	Урок – творческий отчет по теме «Что такое самбо»
2. Прикладной	Урок исследование по теме «Личная гигиена спортсмена»
3. Теоретический	Техника безопасности при занятиях борьбой
2 класс	
1. Информационный	Урок исследование по теме «Современные Олимпийские игры»
2. Творческий	Урок – творческий отчет по теме «Спортивная одежда и обувь»
3. Практический	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту, и др.
3 класс	
1. Информационный	Урок исследование по теме «терминология борьбы самбо»
2. Творческий	Урок – творческий отчет по теме «выдающиеся спортсмены самбо»
3. Теоретический	Правила соревнований их организация и проведение.
4 класс	
1. Информационный	Урок исследование по теме «правила по борьбе самбо и судейские жесты»
2. Творческий	Урок – творческий отчет по теме «показательные выступления на спортивно-массовых мероприятиях»
3. Практический	Акробатические упражнения.

Тематическое планирование

1 класс - 1ч. в неделю, всего 33 часа; 2-4 класс- 1ч. в неделю, всего 34 часа.

I класс - 33 часа		Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
Раздел, Темы	Кол-во часов	
Что надо знать -		
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо -Правила поведения в спортивном зале.	2	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях самбо.
История развития самбо.	1	Знать историю развития борьбы самбо и иметь представление о её значении в жизни человека и уметь рассказать об этом.
Система упражнений самбо. Термины самбо	1	Знать о прикладных аспектах самбо, о возможностях этого вида единоборств
Правила борьбы самбо, ритуалы. Запрещенные технические действия.	1	Знать цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведённых соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Команды и жесты судейской коллегии.
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ГТО».	1	Узнают о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты формы одежды, волос, ногтей и полости рта, смена нательного	1	Знать особенности питания самбиста, Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

беля).			
Что надо уметь -	26		
Строевые приёмы.	3		Выполнять организующие упражнения.
Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: строевая стойка, стойка ноги врозь, основная стойка, колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противо-ходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.	1 1 1		
Общеразвивающие упражнения:	4		Осваивать упражнения, направленные на растягивание мышц, связок и сухожилий, развитие гибкости (что позволяет эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта). Взаимодействовать в парах и группах при
<i>Разминка самбиста. Разминка в движении по коври. Варианты ходьбы, бега, прыжков.</i>	1		

<p>Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.</p>		<p>выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в ходе игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>Упражнения с партнёром.</p> <p>Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лёжа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лёжа, отжимание лёжа на спине, в положении на борцовском мосту. Упражнения с сопротивлением партнёра: в положении стоя, в положении сидя, в положении лёжа на спине, в положении лёжа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра. Упражнения для развития ловкости с партнёром.</p>	1	
<p>Упражнения с манекенами.</p> <p>Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лёжа на</p>	1	

<p>спине. Перекаты в сторону с манекеном в захъ...е туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперёд, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперёк). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом; имитация уходов от удержания, переходов на болевой приём рычагом локтя, захватом руки ногами.</p>		
<p>Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперёд. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперёд и назад, влево и вправо — с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперёд или назад. Бег с прыжками, через скакалку, вращая её вперёд: по кругу, повосьмёрке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперёд прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперёд, влево, вправо и вращением скакалки вперёд и назад. Упражнения с партнёром и в группе.</p>	<p>1</p>	

<p>Акробатика.</p>	<p>3</p>	<p>1</p>	<p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону.</p> <p>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p>Применять приёмы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок.</p>
<p>Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов и акробатических прыжков в условиях зала для самбо. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперёд, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лёжа, лёжа на согнутых руках; лёжа сзади; лёжа сзади согнув ноги; лёжа на правом боку; лёжа на коленях.</p> <p>Перекаты: вперёд, назад, влево (вправо), звёздный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке — вперёд, назад; согнувшись — вперёд, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперёд прыжком (длинный); кувырок-полёт. Перевороты: боком — влево, вправо (колесо); медленный — вперёд, назад.</p> <p>Акробатические прыжки: рондат; фляг; сальто вперёд в группировке; сальто вперёд прогнувшись; арабское сальто; сальто назад. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале для самбо.</p> <p>Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.</p>	<p>1</p>	<p>13</p>	
<p>Техника лёжа:</p>			

<p>Удержание со стороны головы: с захватом ...уловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное.</p> <p>Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p>	<p>Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.</p> <p>Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные, сложно координационные упражнения. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.</p>
<p>Удержание попере́к: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноимённой ноги, с захватом одноимённой ноги.</p> <p>Уходы от удержания попере́к: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p>	<p>Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.</p>
<p>Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с зацепом ног.</p> <p>Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p>	<p>Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.</p>
<p>Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.</p> <p>Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.</p> <p>-Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях, рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания.</p>	<p>Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p>

<p>-Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.</p> <p>-Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).</p> <p>-Активные и пассивные защиты от переворачивания.</p> <p>-Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.</p> <p>-Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.</p> <p>-Активные и пассивные защиты от переворачивания.</p> <p>-Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>	
<p>Освоение игр и игровых упражнений:</p> <p>Регби на коленках, пояса в стойке, пояса в партере, пятнашки ногами и руками, борьба руками, «бой петухов», «перетяни за черту», *перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», каждый против каждого», «бой на бревне» и др. Игры- задания с применением блокирующих действий: «упор в упор».</p>	<p>3</p>	<p>Уметь взаимодействовать с партнёром, в команде.</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Быть мотивированным к занятиям самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>

2 класс - 34 часа

Раздел , Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
Что надо знать -	7	
<p>- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо</p> <p>-Правила поведения в спортивном зале.</p>	2	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях самбо.
История развития самбо.	1	Знать историю развития борьбы самбо и иметь представление о её значении в жизни человека и уметь рассказать об этом.
Система упражнений самбо. Термины самбо	1	Знать о прикладных аспектах самбо , о возможностях этого вида единоборств
Правила борьбы самбо, ритуалы. Запрещенные технические действия .	1	Знать цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведённых соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Команды и жесты судейской коллегии.
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ГТО».	1	Узнают о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты формы одежды , волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).	1	Знать особенности питания самбиста, Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

<p>Что надо уметь -</p>	27	
<p>Строевые приёмы.</p>	3	Выполнять организующие упражнения.
<p>Выполнение строевых команд.</p> <p>Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.</p> <p>Понятия: строевая стойка, стойка ноги врозь, основная стойка, колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция.</p> <p>Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).</p>	1	
<p>Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.</p>	1	
<p>Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг.</p> <p>Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противно-ходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.</p>	1	
<p>Общеразвивающие упражнения:</p>	4	Осваивать упражнения, направленные на растягивание мышц, связок и сухожилий, развитие гибкости (что позволяет эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта). Взаимодействовать в парах и группах при
<p><i>Разминка самбиста. Разминка в движении по коверу. Варианты ходьбы, бега, прыжков.</i></p>	1	

<p>Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.</p>	<p>выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в ходе игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>Упражнения с партнёром.</p>	<p>1</p>
<p>Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лёжа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лёжа, отжимание лёжа на спине, в положении на борцовском мосту. Упражнения с сопротивлением партнёра: в положении стоя, в положении сидя, в положении лёжа на спине, в положении лёжа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра. Упражнения для развития ловкости с партнёром.</p>	<p>1</p>
<p>Упражнения с манекенами.</p> <p>Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лёжа на</p>	

<p>спине. Перекаты в сторону с манеконом в захвате туловища с рукой. Приседание с манеконом на спине (плечах). Бег с манеконом на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперёд, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манеконом на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манеконом на груди (продольно, поперёк). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом; имитация уходов от удержания, переходов на болевой приём рычагом локтя, захватом руки ногами.</p>	
<p>Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной высотой (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперёд. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперёд и назад, влево и вправо — с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперёд или назад. Бег с прыжками, через скакалку, вращая её вперёд: по кругу, повосьмёрке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперёд прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперёд, влево, вправо и вращением скакалки вперёд и назад. Упражнения с партнёром и в группе.</p>	<p>1</p>

<p>Акробатика.</p>	<p>3</p>	
<p>Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов и акробатических прыжков в условиях зала для самбо. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперёд, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лёжа; лёжа на согнутых руках; лёжа сзади; лёжа сзади согнув ноги; лёжа на правом боку; лёжа на коленях.</p> <p>Перекаты: вперёд, назад, влево (вправо), звёздный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке — вперёд, назад; согнувшись — вперёд, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперёд прыжком (длинный); кувырок-полёт. Перевороты: боком — влево, вправо (колесо); медленный — вперёд, назад.</p> <p>Акробатические прыжки: рондаг; фляг; сальто вперёд в группировке; сальто вперёд прогнувшись; арабское сальто; сальто назад. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале для самбо.</p> <p>Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.</p>	<p>1</p>	<p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы само страховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону.</p> <p>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники само страховки.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p>Применять приёмы само страховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок.</p>
<p>Освоение техники борьбы:</p>	<p>14</p>	

Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноимённое плечо, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперёд мостом и перетаскивая. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Удержание попере́к: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.

Уходы от удержания попере́к: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с оббивом ног снаружи, с зацепом одноимённой ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.

Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону — накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Выведение из равновесия партнёра, стоящего на коленях,

Демонстриро...ль 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, сложно координационные упражнения. 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. 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. 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 активные и пассивные способы защиты.

Раздел , Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся (на уровне универсальных учебных действий)
Что надо знать -	7	
<p>Освоение игр и игровых упражнений:</p> <p>Регби на коленках, пояса в стойке, пояса в партере, пятнашки ногами и руками, борьба руками, «бой петухов», «перетяни за черту», •перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», каждый против каждого», «бои на бревне» и др. Игры- задания с применением блокирующих действий: «упор в упор».</p>	3	<p>Уметь взаимодействовать с партнёром, в команде.</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p> <p>Быть мотивированным к занятиям самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>

<p>- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо</p> <p>-Правила поведения в спортивном зале.</p>	<p>2</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях самбо.</p>
<p>История развития самбо.</p>	<p>1</p> <p>Знать историю развития борьбы самбо и иметь представление о её значении в жизни человека и уметь рассказать об этом.</p>
<p>Система упражнений самбо. Термины самбо</p> <p>Правила борьбы самбо, ритуалы.</p> <p>Запрещенные технические действия .</p>	<p>1</p> <p>Знать о прикладных аспектах самбо , о возможностях этого вида единоборств</p> <p>1</p> <p>Знать цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведённых соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Команды и жесты судейской коллегии.</p>
<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ГТО».</p>	<p>1</p> <p>Узнают о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»</p>
<p>Личная гигиена</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты формы одежды , волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).</p> <p>Что надо уметь -</p>	<p>1</p> <p>Знать особенности питания самбиста, Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.</p> <p>27</p>
<p>Строевые приёмы.</p>	<p>3</p> <p>Выполнять организующие упражнения.</p>

<p>Выполнение строевых команд.</p> <p>Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.</p> <p>Понятия: строевая стойка, стойка ноги врозь, основная стойка, колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция.</p> <p>Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).</p> <p>Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.</p> <p>Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг.</p> <p>Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противно-ходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p><i>Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику.</i></p> <p><i>Варианты ходьбы, бега, прыжков.</i></p>	<p>4</p> <p>1</p>	<p>Осваивать упражнения, направленные на растягивание мышц, связок и сухожилий, развитие гибкости (что позволяет эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта). Взаимодействовать в парах и группах при</p>

<p>Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.</p>	<p>выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в ходе игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>Упражнения с партнёром.</p>	<p>1</p>
<p>Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лёжа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лёжа, отжимание лёжа на спине, в положении на борцовском мосту. Упражнения с сопротивлением партнёра: в положении стоя, в положении сидя, в положении лёжа на спине, в положении лёжа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра. Упражнения для развития ловкости с партнёром.</p>	<p>1</p>
<p>Упражнения с манекенами.</p>	<p>1</p>
<p>Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лёжа на</p>	

<p>спине. Перекаты в сторону с манеконом в захвате туловища с рукой. Приседание с манеконом на спине (плечах). Бег с манеконом на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперёд, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манеконом на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манеконом на груди (продольно, поперёк). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом; имитация уходов от удержания, переходов на болевой приём рычагом локтя, захватом руки ногами.</p>	
<p>Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперёд. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперёд и назад, влево и вправо — с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперёд или назад. Бег с прыжками, через скакалку, вращая её вперёд: по кругу, повосьмёрке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперёд прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперёд, влево, вправо и вращением скакалки вперёд и назад. Упражнения с партнёром и в группе.</p>	<p>1</p>

<p>Акробатика.</p>	<p>3</p>		
<p>Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов и акробатических прыжков в условиях зала для самбо. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперёд, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лёжа; лёжа на согнутых руках; лёжа сзади; лёжа сзади согнув ноги; лёжа на правом боку; лёжа на коленях.</p> <p>Перекаты: вперёд, назад, влево (вправо), звёздный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке — вперёд, назад; согнувшись — вперёд, назад; назад перекагом; назад через стойку на руках; вперёд прыжком (длинный); кувырок-полёт. Перевороты: боком — влево, вправо (колесо); медленный — вперёд, назад.</p> <p>Акробатические прыжки: рондат; фляг; сальто вперёд в группировке; сальто вперёд прогнувшись; арабское сальто; сальто назад. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале для самбо.</p> <p>Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону.</p> <p>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p>Применять приёмы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок.</p>	
<p>Освоение техники борьбы:</p>	<p>13</p>		

Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (колениях), рывком. Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (колениях), толчком.

Задняя подножка с захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.

Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику.

Зацеп голенью изнутри.

Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Отхват снаружи.

Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.

Бросок захватом одноимённой голени изнутри.

Бросок захватом разноимённой голени снаружи.

Бросок захватом ног (разводя в стороны).

Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание попереёк захватом руки.

Болевой приём: рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём: рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём: узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку.

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, сложно координационные упражнения. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы в стойке. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.

Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы в стойке. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.

Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы в партере. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.

Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять активные и пассивные способы защиты.

<p>Освоение игр и игровых упражнений:</p> <p>Регби на коленках, пояса в стойке, пояса в партере, пятнашки ногами и руками, борьба руками, «бой петухов», «перетяни за черту», •перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», каждый против каждого», «бои на бревне» и др. Игры- задания с применением блокирующих действий: «упор в упор».</p>	<p>3</p>	<p>Уметь взаимодействовать с партнёром, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Быть мотивированным к занятиям самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры и
ОБЖ МБОУ СОШ № 11
от 28.08 2019 года № 1
Мусаев С.В. Мусатов
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
Урю В.М. Федоренко
подпись Ф.И.О.
Васильева 2019 года