

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение- средняя**  
**общеобразовательная школа № 5 имени маршала Г.К. Жукова**  
**ст. Старовеличковской**

РАССМОТРЕНА И  
СОГЛАСОВАНА  
на Методическом  
объединении учителей  
физической культуры,  
технологии и ОБЖ  
протокол № 1  
от 29 августа 2023 г.

ПРИНЯТА  
решением  
Педагогического совета  
протокол № 1  
от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА приказом  
директора МБОУ – СОШ № 5  
от 01.09.2023г. № 288

\_\_\_\_\_ Н.И.Топка

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура» «Самбо в школу»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**станция Старовеличковская 2023 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания, (письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 18.07.2022 г. № 47-01-13-12008/22 «О формировании учебных планов и планов внеурочной деятельности для общеобразовательных организаций на 2023-2024 учебный год»). Цель программы - формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями вида спорта «Самбо» проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации и адаптации в обществе. Рабочая программа рассчитана на 136 часов на четыре года обучения по 1 часу в неделю: в 1 классе — 34 часа, во 2 классе — 34 часа, в 3 классе— 34 часа, в 4 классе— 34 часа. В настоящее время обновление содержания учебной программы включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и вида спорта «Самбо» (самозащита без оружия). Вид спорта «Самбо» - это целостная система физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности. Занятия видом спорта «Самбо» предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий вида спорта «Самбо» позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Активные занятия видом спорта «Самбо» для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.). Самбо - «самооборона без оружия» - это вид спортивного единоборства, которое представляет собой систему самообороны. В отличие от других видов самообороны, арсенал приемов самбо включает только самые доступные и эффективные из них, которые реально

применить на практике в критической ситуации. Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и др.), а также дзюдо и дзюдо-кодокан. Занятия видом спорта самбо в школе помогут развить у детей потребность в физических движениях, в здоровой гигиене тела и духа; научить их не болеть; выработать правильную осанку, основу физического здоровья; развить потребность трудиться, потребность в доброте и силе, дисциплине и ответственности; приобрести правильные привычки здорового образа жизни, которые позволят ему быть в прекрасной физической форме; позволят испытать радость победы над собой, над соперником. Все это помогает ребенку освободиться от страха, робости, неуверенности, застенчивости и других комплексов, полнее раскрыться в этой жизни. Самбо – это маленькая модель жизни, и от того, что добьется ребенок в школе на занятиях самбо, зависит, чего он добьется во взрослой жизни. Самбо может помочь каждому ребенку изучить себя, понять себя, свои сильные и слабые стороны, помочь реализовать себя, помочь обрести моральный и физический стержень, научить ребенка ставить цель и добиваться ее – это все через борьбу самбо. Внеурочная деятельность обучающихся при прохождении курса «Азбука самбо» предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебных занятиях беседы, дискуссии, викторины, конкурсы, соревнования, социально-моделирующие игры, квесты, фестивали, создание проектов. Данная программа дает возможность всем обучающимся без какой-либо предварительной подготовки, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта самбо, обучиться приемам страховки и само страховки, базовым приемам борьбы самбо. Теоретические материалы, задания кейсового и практико - ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

## **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 организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения, выполнять 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**

## 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 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

**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, выполняют 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

### 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 организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения, выполняют 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**

**Выпускник получит возможность научиться:**

- играть в подвижные и спортивные игры упрощенным правилам;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

## Содержание программы

На уровне начального общего образования осуществляется **введение в самбо**. Этот подраздел Программы включает в себя ряд упражнений и приёмов.

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

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

**Броски.** Выведение из равновесия: рывком и скручиванием (партнёра, стоящего на коленях), толчком (партнёра в приседе), рывком (партнёра, стоящего на одном колене), скручиванием, толчком.

**Игры-задания** и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

## 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, кол-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
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
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 высокого 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
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.	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
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
<b>1 класс</b>	
<b>1. Творческий</b>	Урок – творческий отчет по теме «Что такое самбо»
<b>2. Прикладной</b>	Урок исследование по теме «Личная гигиена спортсмена»
<b>3. Теоретический</b>	Техника безопасности при занятиях борьбой
<b>2 класс</b>	
<b>1. Информационный</b>	Урок исследование по теме «Современные

	Олимпийские игры»
2.Творческий	Урок – творческий отчет по теме «Спортивная одежда и обувь»
3.Практический	Упражнения в различных положениях положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту, и др.
<b>3 класс</b>	
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.
<b>4 класс</b>	
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

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

<b>1 класс - 34 часа</b>				
№	Раздел , Темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дано по факту
<b>Что надо знать</b>		<b>7</b>		
1-2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо. Правила поведения в спортивном зале.	2		
3	История развития самбо.	1		
4	Система упражнений самбо. Термины самбо	1		
5	Правила борьбы самбо, ритуалы. Запрещенные технические действия	1		
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ГТО».	1		
7	<b>Личная гигиена</b>	1		

	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты формы одежды, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).			
	<b>Что надо уметь</b>	<b>26</b>		
<b>Строевые приёмы.</b>		<b>3</b>		
8	Выполнение строевых команд.	1		
9	Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.	1		
10	Передвижения. Строевой шаг. Движение бегом. Размыкание в колоннах по направляющим.	1		
<b>Общеразвивающие упражнения:</b> <i>Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.</i>		<b>4</b>		
11	Упражнения для мышц: с отягощением весом собственного тела. Расслабляющие упражнения, на перекладине, с использованием пояса.	1		
12	<b>Упражнения с партнёром для развития физических качеств.</b> Имитация на манекене выполнения бросков	1		
13	<b>Упражнения с манекеном.</b> Имитация на манекене выполнения бросков.	1		
14	Прыжки различным способом и с инвентарем. Упражнения с партнёром и в группе.	1		
<b>Акробатика. Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов в условиях зала для самбо.</b>		<b>3</b>		
15	Стойки, седы, упоры.	1		
16	Перекаты, прыжки, кувырки, перевороты	1		
17	Акробатические прыжки.	1		
<b>Техника лёжа:</b>		<b>13</b>		
17	<b>Удержание со стороны головы.</b>	1		
18	<b>Уходы от удержания со стороны головы</b>	1		
19	<b>Удержание поперёк</b>	1		
20	<b>Уходы от удержания</b>	1		
21	<b>Удержание Переворачивание партнёра, стоящего в</b>	1		

	упоре на руках и коленях, захватом рук сбоку.			
22	Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях, рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1		
23	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1		
24	Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	1		
25	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1		
26	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк	1		
27	Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот	1		
28	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1		
29	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1		
<b>Освоение игр и игровых упражнений</b>		5		
30	Регби на коленках, пояса в стойке, пояса в партере, пятнашки ногами и руками,	1		
31	борьба руками, «бой петухов», «перетяни за черту», •перетягивание каната»,	1		
32	«перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок»,	1		
33	каждый против каждого», «бои на бревне»	1		
34	Игры- задания с применением блокирующих действий: «упор в упор».	1		
Итого		34		

### 2 класс - 34 часа

№	Раздел , Темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дано по факту
<b>Что надо знать</b>		7		
1-2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо	2		

	-Правила поведения в спортивном зале.			
3	История развития самбо.	1		
4	Система упражнений самбо. Термины самбо	1		
5	Правила борьбы самбо, ритуалы. Запрещенные технические действия .	1		
6	<b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ГТО».</b>	1		
7	<b>Личная гигиена</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты формы одежды , волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).	1		
	<b>Что надо уметь</b>	<b>27</b>		
<b>Строевые приёмы.</b>		<b>3</b>		
8	Выполнение строевых команд. Повороты на месте, построение в колонну, понятия основная стойка.	1		
9	Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.	1		
10	Передвижения. Строевой шаг, движение бегом, движение в обход.	1		
<b>Общеразвивающие упражнения:</b> <i>Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.</i>		<b>4</b>		
11	Упражнения для мышц: с отягощением весом собственного тела. Расслабляющие упражнения, на перекладине, с использованием пояса.	1		
12	<b>Упражнения с партнёром для развития физических качеств.</b> Имитация на манекене выполнения бросков	1		
13	<b>Упражнения с манекенам.</b> Имитация на манекене выполнения бросков.	1		
14	Прыжки различным способом и с инвентарем. Упражнения с партнёром и в группе.	1		
<b>Акробатика. Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов в условиях зала для самбо.</b>		<b>3</b>		
15	Стойки, седы, упоры.	1		

16	Перекаты, прыжки, кувырки, перевороты	1		
17	Акробатические прыжки.	1		
<b>Освоение техники борьбы:</b>		<b>14</b>		
17	Удержание сбоку	1		
18	Уходы от удержания сбоку	1		
19	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
20	Уходы от удержания со стороны головы	1		
21	Удержание поперёк	1		
22	Уходы от удержания поперёк	1		
23	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
24	Удержание верхом	1		
25	Уходы от удержания верхом	1		
26	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		
27	Выведение из равновесия партнёра, стоящего на коленях рывком, толчком, скручиванием.	1		
28	Выведение из равновесия партнёра, стоящего на одном колене рывком, толчком, скручиванием	1		
29	Выведение из равновесия партнёра, стоящего на одном колене рывком, толчком, скручиванием	1		
<b>Освоение игр и игровых упражнений</b>		<b>5</b>		
30	Регби на коленках, пояса в стойке, пояса в партере, пятнашки ногами и руками,	1		
31	борьба руками, «бой петухов», «перетяни за черту», •перетягивание каната»,	1		
32	«перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок»,	1		
33	каждый против каждого», «бои на бревне»	1		
34	Игры- задания с применением блокирующих действий: «упор в упор».	1		
Итого		34		

**3 класс - 34 часа**

№	Раздел , Темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дано по факту
<b>Что надо знать</b>		7		
1-2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо  Правила поведения в спортивном зале.	2		
3	История развития самбо.	1		
4	Система упражнений самбо. Термины самбо	1		
5	Правила борьбы самбо, ритуалы. Запрещенные технические действия .	1		
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ГТО».	1		
7	<b>Личная гигиена</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты формы одежды , волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).	1		
<b>Что надо уметь</b>		27		
<b>Строевые приёмы.</b>		3		
8	Выполнение строевых команд. Повороты на месте, построение в колонну, понятия основная стойка.	1		
9	Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.	1		

10	Передвижения. Строевой шаг, движение бегом, движение в обход.	1		
<b>Общеразвивающие упражнения:</b> <i>Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.</i>		4		
11	Упражнения для мышц: с отягощением весом собственного тела. Расслабляющие упражнения, на перекладине, с использованием пояса.	1		
12	<b>Упражнения с партнёром для развития физических качеств.</b> Имитация на манекене выполнения бросков	1		
13	<b>Упражнения с манекеном.</b> Имитация на манекене выполнения бросков.	1		
14	Прыжки различным способом и с инвентарем. Упражнения с партнёром и в группе.	1		
<b>Акробатика. Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов в условиях зала для самбо.</b>		3		
15	Стойки, седы, упоры.	1		
16	Перекаты, прыжки, кувырки, перевороты	1		
17	Акробатические прыжки.	1		
<b>Освоение техники борьбы:</b>		13		
17	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.	1		

18	Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику.	1		
19	Зацеп голенью изнутри.	1		
20	Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1		
21	Отхват снаружи.	1		
22	Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.	1		
23	Бросок захватом одноимённой голени изнутри.	1		
24	Бросок захватом разноимённой голени снаружи.	1		
25	Бросок захватом ног (разводя в стороны).	1		
26	Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.	1		
27	Активные и пассивные защиты от изученных бросков.	1		
28	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 поперёк захватом руки.	1		

29	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.	1		
<b>Освоение игр и игровых упражнений</b>		5		
30	Регби на коленках, пояса в стойке, пояса в партере, пятнашки ногами и руками,	1		
31	борьба руками, «бой петухов», «перетяни за черту», •перетягивание каната»,	1		
32	«перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок»,	1		
33	каждый против каждого», «бои на бревне»	1		
34	Игры- задания с применением блокирующих действий: «упор в упор».	1		
ИТОГО		34		

4 класс - 34 часа

№	Раздел , Темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дано по факту
<b>Что надо знать</b>		7		
1-2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо  Правила поведения в спортивном зале.	2		
3	История развития самбо.	1		
4	Система упражнений самбо. Термины самбо	1		
5	Правила борьбы самбо, ритуалы. Запрещенные технические действия .	1		
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ГТО».	1		

7	<b>Личная гигиена</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты формы одежды, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).	1		
	<b>Что надо уметь</b>	<b>27</b>		
<b>Строевые приёмы.</b>		<b>3</b>		
8	Выполнение строевых команд. Повороты на месте, построение в колонну, понятия основная стойка.	1		
9	Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.	1		
10	Передвижения. Строевой шаг, движение бегом, движение в обход.	1		
<b>Общеразвивающие упражнения:</b> <i>Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.</i>		<b>4</b>		
11	Упражнения для мышц: с отягощением весом собственного тела. Расслабляющие упражнения, на перекладине, с использованием пояса.	1		
12	<b>Упражнения с партнёром для развития физических качеств.</b> Имитация на манекене выполнения бросков	1		
13	<b>Упражнения с манекенам.</b> Имитация на манекене выполнения бросков.	1		
14	Прыжки различным способом и с инвентарем. Упражнения с партнёром и в группе.	1		
<b>Акробатика. Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов в условиях зала для самбо.</b>		<b>3</b>		
15	Стойки, седы, упоры.	1		
16	Перекаты, прыжки, кувырки, перевороты	1		
17	Акробатические прыжки.	1		
<b>Освоение техники борьбы:</b>		<b>13</b>		
17	Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (коленях), рывком. Выведение из	1		

	равновесия партнёра, стоящего на колене (коленях), толчком. Задняя подножка с захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.			
18	Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику.	1		
19	Зацеп голенью изнутри.	1		
20	Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1		
21	Отхват снаружи.	1		
22	Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.	1		
23	Бросок захватом одноимённой голени изнутри.	1		
24	Бросок захватом разноимённой голени снаружи.	1		
25	Бросок захватом ног (разводя в стороны).	1		
26	Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.	1		
27	Активные и пассивные защиты от изученных бросков.	1		
28	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 поперёк захватом руки.	1		
29	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.	1		
<b>Освоение игр и игровых упражнений</b>		5		
30	Регби на коленках, пояса в стойке, пояса в партере, пятнашки ногами и руками,	1		

31	«перетяни за черту», перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг», «защита укрепления», «сильный бросок», каждый против каждого», «бои на бревне»	1		
32	Игры- задания с применением блокирующих действий: «упор в упор».	1		
33	Игры- задания с применением блокирующих действий: «упор в упор».	1		
34	Игры- задания с применением блокирующих действий: «упор в упор».	1		
ИТОГО		34		