

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций: патриотического воспитания, гражданского воспитания, духовно-нравственного воспитания, эстетического воспитания, ценности научного познания, физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудового воспитания, экологического воспитания.

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

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

**Духовно-нравственного воспитания:** знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

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

**Физического воспитания:** сформированность положительной мотивации и устойчивого учебного познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

**Эстетического воспитания** Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

**Формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:** сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Духовно-нравственного воспитания:** сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Трудового воспитания:** установка на активное участие в решении

практических задач, уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

**Экологического воспитания:** способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### Регулятивные универсальные учебные действия:

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и

осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и

подвижными играми

(как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; (Примечание: рекомендуется данный пункт использовать в соответствии с локальным актом ОО)
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические

комбинации;

- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ЗНАЧЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.

Из истории физической культуры. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

### **СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

#### **Раздел «Гимнастика».**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.

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

Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, махи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперёд в вис присев — толчком ног мах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперёд, вис на согнутых ногах и руках (вис завесам двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперёд основная стойка.

Опорный 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.

Танцевальные упражнения.

Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».

Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Раздел «Самбо».

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

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

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

**Объем программы минимум для начала занятий по самбо на различных этапах (классах) прохождения учебного материала**

Согласно федеральному проекту «Самбо в школу», в федеральный учебный план курса «Физическая культура» уроки борьбы самбо могут включаться по 1 часу в неделю. В рамках 3 часа из расчёта 3 часов в неделю уроков физической культуры.

1 класс – 33 часа; 2 класс – 34 часа; 3 класс – 34 часа; 4 класс – 34 часа.

**Таблица тематического распределение учебного предмета**

	Разделы, темы	1 класс (99)	2 класс (102)	3 класс (102)	4 класс (102)
1.	Знание физической	3	3	3	3
2.	культуре Организация	2	3	2	1
3.	здорового образа жизни				
3.	Наблюдение за	1	1	1	2
	физическим развитием и				
	физической				
4.	направленностью.	2	5	4	4
	Физкультурно-				
5.	оздоровительная	3	4	4	4
	деятельность.				
	Самбо(история,				
	тестирование и т.п.)				
	<b>Итого:</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
	<b>Спортивно-</b>				
	<b>оздоровительная</b>				
	<b>деятельность:</b>				
1	Легкая атлетика.	18	18	18	18
2	Кроссовая подготовка.	8	7	8	8
3	Спортивные игры				
	(Элементы футбола,	13	13	14	14
	баскетбола, волейбола,				
	гандбола, пионербола.)				
4	Гимнастика с основами	13	12	12	12
	акробатики.				
5	Самбо.	30	30	30	30
	Подвижные игры.				
6	Игры и эстафеты казачьей	3	3	3	3
7	направленности	3	3	3	3
	<b>Всего часов:</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов				Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.		
<b>Физическая культура как область знаний</b>		11	16	14	14		
<b>1.1.1. Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>		5	6	4	4		
Знания о физической культуре	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.	1	1	1	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.	1,2,3
		1	1	1	1		1,2,3
1		1	1	1	1,2,3,5		
Организация здорового образа жизни	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.	2	3	1	1		6,2,8

<b>1.1.2. История и современное развитие физической культуры</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.  Самбо (история, тестирование и т. п.	1   1	1   1	1  1  1	1  1  1	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	1,6,2,8
<b>1.1.3. Физическая культура человека</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Наблюдение за физическим развитием и физической направленностью.	1  1	2  1	2  1	2  1	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.	6,1,2,8
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>		<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		

<b>1.2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
Режим дня и личная гигиена.	<p>Режим дня и его составление.</p> <p>Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур.</p> <p>Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и</p>	1	1	1	1	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать,	<b>3,5,6,7</b>
		1		1	1		

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.	<p>физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.</p> <p>Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Измерение длины и массы тела.</p> <p>Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения.</p> <p>Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	1	1	1	1	<p>понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.</p> <p>Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности.</p> <p>Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью</p>	<p>5,6,7</p> <p>3,5,6,7</p> <p>3,5,6,7</p>
<b>1.2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		

	Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.					Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья	3,5,6,7
<b>1.3. Физическое совершенствование</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>		
<b>1.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1	1	1	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)	2,3,5,6
	Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.	4	4	2	2		2,3,5,6
	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		2,3,5,6,8
<b>1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>		<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>		

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)в процессе урока						3,4,6,8
<b>1.3.2.1 Раздел «Гимнастика»</b>		<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
Акробатические упражнения.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	6 2  1  2	4  2  2  2	4  2  2  2	4  2  2  2	

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. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	2	2	2	2	действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	3,4,6,8
Игры - задания с использованием строевых упражнений:	«Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	В процессе урока					3,4,6,8
Подвижные игры	«У медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».	В процессе урока					3,4,6,8
<b>1.3.2.2. Раздел «Самбо»</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>		
Специально-подготовительные упражнения Самбо	ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные	5 12 8	1 8 6	1 7 6	1 7 6	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять	3,4,6,8

	игры, игры-задания.					основные технические элементы группировки, приемы самоохраны	
Изучение приёмов в положении лёжа.	<p>Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.</p> <p>Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием хватом руки и ноги (снаружи, изнутри), хватом шеи и руки с упором голенью в живот.</p> <p>Активные и пассивные защиты от переворачиваний.</p> <p>Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p>	5 - - - -	5 1 2 1 1	4 1 1 1 1	4 1 1 1 1	<p>различных вариантах.</p> <p>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самоохраны.</p> <p>Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.</p> <p>Знать и применять правила гигиены на занятиях.</p> <p>Уметь</p>	<p><b>3,4,6,8</b></p> <p><b>3,4,6,8</b></p>



Упражнения для подготовки к броскам.	<p>Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.</p> <p>Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.</p>	-	-	1	1	<p>взаимодействовать с партнером, в команде.</p> <p>Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p>	
				2	2		

						<p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>	<p><b>3,4,6,8</b></p>
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------