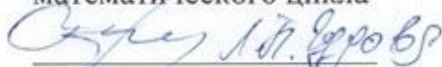


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Донецкой Народной Республики
Отдел образования администрации Новоазовского района
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОАЗОВСКАЯ ШКОЛА №3»
АДМИНИСТРАЦИИ НОВОАЗОВСКОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО

на МО учителей
естественно-
математического цикла



Протокол №1 от « 24 »
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



А.П.Павлюк

Приказ № 125/01 « 31 »
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Самбо»
для обучающихся 5 – 9 классов

Составитель
Фролов Андрей Иванович,
учитель физической культуры

Новоазовск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль «Самбо» (далее - модуль по самбо, самбо) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Самбо является составной частью национальной культуры России и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни обучающихся. Самбо обладает воспитательным эффектом, который базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что способствует патриотическому и духовному развитию обучающихся.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

При реализации модуля по самбо владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание физических качеств и содействует развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивает всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Прикладное значение самбо обеспечивает приобретение обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «САМБО»

Целью изучения модуля по самбо является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения модуля по самбо являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты, а также умения применять его в различных условиях;

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники и тактики самбо, элементам самозащиты, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в

том числе для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к физической культуре;

удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

популяризация самбо, как вида спорта и системы самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «САМБО»

Модуль по самбо доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

По итогам прохождения модуля по самбо возможно сформировать у обучающихся общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений, технических приемов и разнообразные способы их выполнения, а также безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях.

МЕСТО МОДУЛЯ «САМБО» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Модуль по самбо реализован в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа).

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «САМБО»

- Знания о самбо.
- История развития самбо на малой родине, в стране и мире.
- Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.
- Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.
- Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо.
- Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).
- Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов - самбистов.
- Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо.
- Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.
- Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное планирования, решение поставленных задач).
- Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы.
- Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.
- Антидопинговые правила и программы в самбо.
- Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.
- Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.
- Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.
- Способы самостоятельной деятельности.
- Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.
- Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста.
- Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.
- Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.
- Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо.
- Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.
- Физическое совершенствование.
- Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.
- Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и

не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приёмы самостраховки:

на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком;

вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках;

на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Технико - тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.

Технические действия самбо в положении лёжа:

варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;

узел плеча ногой от удержания сбоку;

рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.

Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по самбо направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития самбо;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами самбо, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта,

основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий,

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо;

знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;

умение характеризовать направления самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины самбо (подсечка, бросок, подножка, подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, приём, стойка, техника, дистанция, захват);

освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности.

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок;
- демонстрировать выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри;
- выполнять ранее изученные приёмы Самбо в положении лёжа.

Удержания:

- удержание верхом;
 - удержание сбоку, со стороны головы, поперек;
 - удержание со стороны головы без захвата рук;
 - варианты ухода от удержаний;
 - комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний;
- выучить:
- рычага локтя от удержания сбоку;
 - перегибая руку через бедро;
 - узла плеча ногой от удержания сбоку.

Переворачивание:

- захватом шеи и руки с упором голенью в живот
- переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри);
- захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Броски:

- выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри;

- задней подножкой;
 - с захватом руки и одноименной голени;
 - задней подножкой с захватом ноги;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

6 КЛАСС

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- выполнять ранее изученные приемы самостраховки;

- выучить прием самостраховки на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера;

- выполнять ранее изученные приёмы Самбо в положении лёжа.

Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: Удержания:

- удержание верхом;
 - удержание сбоку, со стороны головы, поперек;
 - удержание со стороны головы без захвата рук;
 - варианты ухода от удержаний;
 - комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний;
- разучить прием:
 - рычага локтя от удержания сбоку,
 - перегибая руку через бедро;
 - ногой от удержания сбоку;
 - узел плеча;
 - задней подножки с захватом ноги;
 - зацепом голенью изнутри;
 - рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).

Переворачивание:

- захватом шеи и руки с упором голенью в живот
- переворачивание с захватом рук и ноги (снаружи, изнутри);
- захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Выполнять выведение из равновесия:

броски:

- задней подножки;
 - задней подножка с захватом ноги;
 - зацеп голенью изнутри;
 - через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России, Донецкой Народной Республики;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполнять ранее изученные приемы самостраховки, кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- демонстрировать элементы борьбы:

бросков выведение из равновесия:

- боковой подсечки;
- через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки;
- бросок с захватом руки и одноимённой голени;
- задней подножки захватом ноги;
- передней подножки;
- боковой подсечки.

выполнять приёмы Самбо в положении лёжа:

- узла плеча,
- ногой от удержания сбоку;
- рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);
- рычагов локтя захватом руки между ног.

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации и Донецкой Народной Республики, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять ранее изученные приемы самостраховки, освоить самостраховку перед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси;

- демонстрировать элементы борьбы:

выполнение бросков

- через бедро;
- зацепа голенью изнутри;
- подхвата под две ноги;
- через спину.

выполнение удержаний:

- рычага локтя захватом руки между ног;
- перегибание локтя через бедро;
- ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников;
- удержания с захватом ноги и шеи;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- совершенствовать технику элементов самостраховки, выполнять самостраховку стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком;

- демонстрировать специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро;

Выполнение бросков:

- через бедро;
- зацепа голенью изнутри;
- подхвата под две ноги;
- через спину;
- через голову с упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки.

выполнение удержаний:

- рычага локтя захватом руки между ног;
- узла плеча;
- перегибание локтя через бедро;
- ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников;
- удержания с захватом ноги и шеи;
- учебные схватки по заданию;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- знать правила соревнований по самбо, демонстрировать технику борьбы.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССА (34 ЧАСА)**

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Приемы самостраховки. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо	обучение	Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Приемы самостраховки. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей. Качание на мосту. Инструктаж по требованиям безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями;	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Акробатические упражнения. Приемы самостраховки. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.	обучение	Измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приемы самостраховки. Качание на мосту. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний;	комплексный	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат) Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.

	комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.			Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
4.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Зарождение борьбы Самбо в России. ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат). Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	
5.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	ОРУ. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей.	
6.	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Стойка на лопатках. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	

7.	<p>Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок</p> <p>Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).</p>	обучение	<p>Строевые команды. Построения и перестроения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной».</p>	<p>В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p>
8.	<p>Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний; рычага локтя от удержания сбоку; перегибая руку через бедро; узла плеча; ногой от удержания сбоку.</p> <p>Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот.</p>	комплексный	<p>ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Строевые команды. Построения и перестроения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей. Стойки и захваты</p>	<p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p>
9. 10.	<p>Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот</p>	обучение	<p>ОРУ с обручами. Повороты направо, налево Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически</p>

	переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот.			Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
11.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей. Стойки и захваты	
12.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	обучение	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Подвижная игра «Обезьянки».	
13.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
14.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	
15.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	
16.	Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Акробатические упражнения.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	

17.	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.		самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
18.	. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка.	компл ексны й	ОРУ в движении. Бросок с захватом за пятку. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Мотивированность 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. Способность
19.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка.	компл ексны й	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретенные
20.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в	компл ексны й	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок задняя подножка. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей	

	живот. Бросок задняя подножка.			знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
21.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.: - Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.
22.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	комплексный	ОРУ в движении. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. -Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
23.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	комплексный	ОРУ в движении. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. -Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
24.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	комплексный	ОРУ в движении. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. -Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
25.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок	Выполнять активные и пассивные способы защиты.

26.	подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени.		задняя подножка с захватом ноги. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Выполнять самооценку технических действий,
27.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
28.				Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.

29.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	комплексной	ОРУ. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
30.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	совершенствован	ОРУ. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
31.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	совершенствован	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
32.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	совершенствован		
33.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	совершенствован		
34.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	совершенствован		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6 КЛАССА (34 ЧАСА)**

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Приемы самостраховки. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Повторение приемов самостраховки. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей. Качание на мосту. Инструктаж по ТБ.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приемы самостраховки. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов.	обучение	Ведение дневника физической культуры. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение приемов самостраховки. Качание на мосту. Повторение удержаний и переворотов. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	комплексный	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полу шпагат. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком, на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на
4.	Акробатические упражнения:	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические	

	<p>перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p>		<p>упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего бокам, на бок кувырком в движении Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей</p>	<p>занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p>
5.	<p>Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p>	обучение	<p>ОРУ. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего бокам, на бок кувырком в движении Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей.</p>	
6.	<p>Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и</p>	обучение	<p>ОРУ. Основная стойка. Стойка на лопатках. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего бокам, на бок кувырком в движении Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных</p>	

	переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		способностей	
7.	Акробатические упражнения. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучение	Строевые команды. Построения и перестроения. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. 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.
8.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	комплексный	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Строевые команды. Построения и перестроения. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей. Стойки и захваты	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами.

9.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
10.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию.	обучение	Самбо во время Великой Отечественной Войны. Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей. Стойки и захваты	
11.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию.	обучение	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию. Подвижная игра «Обезьянки».	
12.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию.	обучение		
13.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию.	обучение		

14.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Повторение держаний и переворотов. Бросок задняя подножка.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Акробатические упражнения. Изученные приёмы самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку Бросок задняя подножка. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
15.				
16.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Повторение удержаний и переворотов. Бросок задняя подножка.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу) Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
17.				
18.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Повторение удержаний и переворотов. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.	комплексный	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Повторение удержаний и переворотов. Бросок задней подножки. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Мотивированность 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. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
19.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.	комплексный	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	
20.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок	комплексный	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать

	Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.		бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей	приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
21.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.- Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки по заданию.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.-Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки по заданию. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.
22.	Учебные схватки по заданию.			Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.
23.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.- Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки по заданию.	комплексный	ОРУ в движении. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.-Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки по заданию. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.
24.				Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
25.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты.
26.				Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и

27.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
28.				
29.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	комплексный	ОРУ. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
30.				
31.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	совершенствовани е	ОРУ. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
32.				

33.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	совершен	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
34.	Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	ствовани е	Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА (34 ЧАСА)

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. - Профилактика утомления во время учебной деятельности. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	комплексный	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать
4.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.
5.	Элементы акробатики:	обучение	ОРУ. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки,	Способность оценивать

	перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.		стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Игра «Фехтование».	изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
6.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	обучение	Строевые команды. Построения и перестроения. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
8.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Бой петухов Развитие координационных способностей	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
9.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку.	обучение	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы.	Мотивированность к занятиям Самбо
10.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		Развитие координационных способностей	(посредством

11.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей	имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
12.				
13.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Подвижная игра «Подвижный ринг».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. 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-
14.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Игра «Перетягивание через черту».	анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-
15.				

16.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки	комплексный	Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
17.				
18.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	обучение	ОРУ в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	
19.				
20.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.
21.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Соревнование тачек».	Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.

22.	удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.		Развитие силовых способностей	Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
23.	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей.	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
24.	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.			
25.	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретенные знания и умения в соревновательной
26.	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.			
27.	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретенные знания и умения в соревновательной
28.	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.			

29.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием;	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; захватом	(игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
30.	захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки		ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Соревнование тачек». Развитие координационных способностей. Бросок с захватом ноги за пятку.	Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.
31.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; захватом	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; захватом	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
32.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; захватом	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; захватом	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Учебные схватки.		ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Учебные схватки.		

33.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	комплексный	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
34.	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	совершенствование	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА (34 ЧАСА)

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.

			Развитие координационных способностей	
3.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	комплексный	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.
4.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Развитие координационных способностей	Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
5.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	обучение	Успехи российских самбистов на международной арене. ОРУ. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Развитие силовых качеств.	
6.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Элементы акробатики,	обучение	Строевые команды. Построения и перестроения. Упор	В упрощенном варианте

	самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Стойка на руках. Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.		грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов. Стойка на руках. Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной».	падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
8.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Бой петухов Развитие координационных способностей	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
9.	Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	обучение	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно
10.	Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей	взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
11.	Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	обучение	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы
12.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание	обучение	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы
13.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание	обучение	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы

	приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Подвижная игра «Подвижный ринг».	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.
14.	Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа. Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Перетягивание через черту».	Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
15.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голенью изнутри.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голенью изнутри. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
16.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги.	обучение	ОРУ в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	
17.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	
18.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	
19.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	
20.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	Демонстрировать элементарные навыки и

	переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги.		Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.
21.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Игра «Соревнование тачек». Развитие силовых способностей	Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения.
22.				Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
23.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.
24.				Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.
25.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
26.				Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.

27.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки;	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
28.	ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.		через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Развитие координационных способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.
29.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Развитие координационных способностей. Бросок с захватом ноги за пятку.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
30.	ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
31.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
	ноги; передней подножки боковой подсечки;			

	через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			
32.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	
33.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Соревнование между командами.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
34.	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	совершенствовани е	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА (34 ЧАСА)

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спинупрыжком.	комплексный	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спинупрыжком. Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать
4.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком Развитие координационных способностей	сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать

5.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.	обучение	ОРУ. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком. Развитие силовых качеств.	изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
6.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	обучение	Строевые команды. Построения и перестроения. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
8.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Бой петухов Развитие координационных способностей	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
9.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при	обучение	ОРУ с обручами Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством
10.	ущемления ахиллова сухожилия при различных		положении лёжа: удержаний и переворачиваний.	имитационных игр-

	взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.		Учебные схватки. Развитие координационных способностей	заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с
11.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей	партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
12.	взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.			
13.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	обучение	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Подвижная игра «Подвижный ринг».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. 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
14.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в	
15.	взаиморасположенияхсоперников			

	Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Игра «Перетягивание через черту».	(посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.
16.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия зацепом голенью изнутри. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
17.	Выведение из равновесия: зацепом голенью изнутри.			
18.	Элементы акробатики, самостраховки.	обучение	ОРУ в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
19.	Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			
20.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.
21.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Соревнование тачек». Развитие силовых способностей	Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения.
22.	Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			

				Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
23.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать
24.				
25.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки;	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
26.	через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			
27.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки;	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Учебные схватки. Развитие координационных способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать
28.	через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки,			

	зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
29.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Развитие координационных способностей. Бросок с захватом ноги за пятку.	
30.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Учебные схватки.	
31.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Учебные схватки.	
32.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и	

	<p>подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.</p>		<p>руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.</p>	
33.	<p>Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.</p>	<p>комплексный</p>	<p>ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.</p>	<p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>
34.	<p>Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.</p>	<p>совершенство вание</p>	<p>ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.</p>	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во ч.	Дата изучения план	Дата изучения факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятий	Прим
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Приемы самостраховки. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо	1	07.09		https://www.youtube.com/watch?v=QlrKW3wf8Qs https://www.youtube.com/watch?v=E0FwGOIAS7M	Изучение теоретических знаний, правила техники безопасности, игры на развитие координационных способностей	
2	Акробатические упражнения. Приемы самостраховки. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.	1	14.09		https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&t=44s	Акробатические упражнения. Изучение приемов самостраховки. Игры на развитие координационных способностей	
3	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	21.09		https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&t=44s		
4	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук;	1	28.09		https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&t=44s		

	варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.						
5	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	5.10		https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&t=44s		
6	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	12.10		https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&t=44s		
7	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	1	19.10		https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&t=44s		
8	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний; рычага локтя от удержания сбоку; перегибая руку через бедро; узла плеча; ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот	1	26.10		https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY		

	переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот.					
9	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	1	9.11		https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY	
10	Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	16.11		https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY	
11	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок	1	23.11		https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY	
12	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	1	30.11		https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY	
13	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	1	7.12		https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY	
14	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок	1	14.12		https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY	
15	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	1	21.12		https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY	
16	Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок	1	28.12		https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY	

17	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	1	11.01		https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY		
18	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка.	1	18.01		https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&t=44s https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U		
19	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка.	1	25.01		https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&t=44s https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U		
20	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок задняя подножка.	1	1.02		https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&t=44s https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U		
21	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок задняя подножка.	1	8.02		https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&t=44s https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U		
22	Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	1	15.02		https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U		
23	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1	22.02		https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&t=44s https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U		
24	Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	1	29.02		https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U		
25	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки:	1	7.03		https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U		

	Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги.				U&t=44s https://www.youtube.com/ watch?v=cb8k-zALr-U	
26	Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	1	14.03			
27	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1	21.03		https://www.youtube.com/ watch?v=cb8k-zALr- U&t=44s https://www.youtube.com/ watch?v=cb8k-zALr-U	
28	Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	1	4.04		https://www.youtube.com/ watch?v=cb8k-zALr-U	
29	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка.	1	11.04		https://www.youtube.com/ watch?v=cb8k-zALr- U&t=44s https://www.youtube.com/ watch?v=cb8k-zALr-U	
30	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	18.04			
31	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка.	1	25.04		https://www.youtube.com/ watch?v=cb8k-zALr- U&t=44s https://www.youtube.com/ watch?v=cb8k-zALr-U	
32	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	2.05			
33	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка.	1	16.05		https://www.youtube.com/ watch?v=cb8k-zALr- U&t=44s https://www.youtube.com/ watch?v=cb8k-zALr-U	
34	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	23.05			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	К ол - во ч.	Дата изучения план	Дата изучения факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятий	Прим
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Приемы самостраховки. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо	1	05.09		https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6ehoSuM	Изучение теоретических знаний, правила техники безопасности, игры на развитие координационных способностей	
2	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приемы самостраховки. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов.	1	12.09		https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8	Акробатические упражнения. Изучение приемов самостраховки.	
3	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	19.09		https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs	Игры на развитие координационных способностей	
4	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	26.09		https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU		

5	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	3.10		https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8		
6	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	10.10		https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs		
7	Акробатические упражнения. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	1	17.10		https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU		
8	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней	1	24.10		https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8		

	подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.					
9	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении	1	7.11		https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs	
10	. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	14.11		https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU	
11	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении.	1	21.11		https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8	
12	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию.	1	28.11		https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs	
13	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию.	1	5.12		https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU	
14	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок	1	12.12		https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8	
15	Повторение держаний и переворотов. Бросок задняя подножка.	1	19.12		https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs	

16	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок	1	26.12		https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU	
17	Повторение удержаний и переворотов. Бросок задняя подножка.	1	9.01		https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8	
18	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Повторение удержаний и переворотов. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.	1	16.01		https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs	
19	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.	1	23.01		https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU	
20	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.	1	30.01		https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8	
21	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.- Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1	6.02		https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs	
22	Учебные схватки по заданию.	1	13.02		https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU	
23	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.- Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с	1	20.02		https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8	

	захватом ноги.					
24	Учебные схватки по заданию.	1	27.02		https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs	
25	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	1	5.03		https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU	
26	Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка.	1	12.03		https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8	
27	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста..	1	19.03		https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs	
28	Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка	1	2.04		https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU	
29	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка.	1	9.04		https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8	
30	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	13.04		https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs	
31	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	1	23.04		https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU	
32	Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	30.04		https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8	
33	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	1	7.05		https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs	
34	Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	14.05		https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU	
35	Итоговое занятие. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1	21.05		https://ppt-online.org/1100766	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во ч.	Дата изучения план	Дата изучения факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятий	Прим
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	1	05.09		https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY	Изучение теоретических знаний, правила техники безопасности, игры на развитие координационных способностей	
2	Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	1	12.09		https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo	Акробатические упражнения.	
3	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	19.09		https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8	Изучение приемов самостраховки. Игры на развитие координационных способностей	
4	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	26.09		https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4		
5	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	3.10		https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo		

6	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1	10.10		https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVsfyRx8		
7	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	1	17.10		https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4		
8	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	1	24.10		https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOOo		
9	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку.	1	7.11		https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVsfyRx8		
10	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	14.11		https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4		
11	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку.	1	21.11		https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOOo		
12	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	28.11		https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVsfyRx8		
13	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	5.12		https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4		
14	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний зел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).	1	12.12		https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOOo		

15	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1	19.12		https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8		
16	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1	26.12		https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4		
17	Выведение из равновесия: боковой подсечки	1	9.01		https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo		
18	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1	16.01		https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8		
19	Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	23.01		https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4		
20	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	30.01		https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo		
21	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1	6.02		https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8		
22	Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	13.02		https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4		
23	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	20.02		https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo		
24	Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	27.02		https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8		
25	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	5.03		https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4		
26	Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором	1	12.03		https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo		

	голенью в живот захватом шеи и руки.					
27	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	19.03		https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8	
28	Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	2.04		https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4	
29	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки	1	9.04		https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo	
30	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки	1	13.04		https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8	
31	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки	1	23.04		https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4	
32	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки;	1	30.04		https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo	

	через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Учебные схватки.					
33	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1	7.05		https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8	
34	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1	14.05		https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4	
35	Итоговое занятие.	1	21.05		https://www.youtube.com/watch?v=lbCFO1gg7nM	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	К ол - во ч.	Дата изучения план	Дата изучения факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятий	Прим
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	1	07.09		https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M3TFQcg	Изучение теоретических знаний, правила техники безопасности, игры на развитие координационных способностей	
2	Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	1	14.09		https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80	Акробатические упражнения.	
3	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1	21.09		https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA	Изучение приемов самостраховки. Игры на развитие координационных способностей	
4	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1	28.09		https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80		
5	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1	5.10		https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA		

6	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1	12.10		https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80		
7	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Стойка на руках. Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	1	19.10		https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA		
8	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	1	26.10		https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80		
9	Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1	9.11		https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA		
10	Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1	16.11		https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80		
11	Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1	23.11		https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA		
12	Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1	30.11		https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80		

13	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	7.12		https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA		
14	Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа. Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1	14.12		https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80		
15	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	21.12		https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA		
16	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1	28.12		https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80		
17	Выведение из равновесия: зацепом голенью изнутри.	1	11.01		https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA		
18	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1	18.01		https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80		
19	Выведение из равновесия: Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги.	1	25.01		https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA		
20	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги.	1	1.02		https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80		
21	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами	1	8.02		https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA		

	удержаний					
22	Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.	1	15.02		https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80	
23	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1	22.02		https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA	
24	Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.	1	29.02		https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80	
25	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1	7.03		https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA	
26	Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.	1	14.03		https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80	
27	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.	1	21.03		https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA	
28	Учебные схватки.	1	4.04		https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80	
29	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.	1	11.04		https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA	

30	Учебные схватки.	1	18.04		https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80		
31	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	1	25.04		https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA		
32	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	1	2.05		https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80		
33	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	1	16.05		https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA		
34	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1	23.05				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Кол-во ч.	Дата изучения по плану	Дата изучения факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятий	Прим
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	1	06.09		https://www.youtube.com/watch?v=QlrKW3wf8Qs	Изучение теоретических знаний, правила техники безопасности, игры на развитие координационных способностей	
2	Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	1	13.09		https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNj2E	Акробатические упражнения.	
3	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.	1	20.09		https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI	Изучение приемов самостраховки. Игры на развитие координационных способностей	
4	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.	1	27.09		https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo		
5	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.	1	4.10		https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs		
6	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат,	1	11.10		https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNj2E		

	шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.					
7	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	1	18.10		https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI	
8	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	1	25.10		https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo	
9	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1	8.11		https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs	
10	Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	1	15.11		https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNIn2E	
11	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1	22.11		https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI	
12	Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	1	29.11		https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo	
13	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	1	6.12		https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs	
14	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных	1	13.12		https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNIn2E	

	взаиморасположениях соперников.					
15	Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	20.12		https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI	
16	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1	27.12		https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo	
17	Выведение из равновесия: зацепом голенью изнутри.	1	10.01		https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs	
18	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро.	1	17.01		https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNj2E	
19	Учебные схватки.	1	24.01		https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI	
20	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	1	31.01		https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo	
21	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро.	1	7.02		https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs	
22	Учебные схватки.	1	14.02		https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNj2E	
23	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро.	1	21.02		https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI	
24	Учебные схватки.	1	28.02		https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo	

25	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро.	1	6.03		https://www.youtube.com/ watch?v=XL7WuryqaGs		
26	Учебные схватки.	1	13.03		https://www.youtube.com/ watch?v=Hd0nBDNj2E		
27	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро.	1	20.03		https://www.youtube.com/ watch?v=sjtzekQFCaI		
28	Учебные схватки.	1	3.04		https://www.youtube.com/ watch?v=1tXzoQVTpJo		
29	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро.	1	10.04		https://www.youtube.com/ watch?v=XL7WuryqaGs		
30	Учебные схватки.	1	17.04		https://www.youtube.com/ watch?v=Hd0nBDNj2E		
31	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием;	1	24.04		https://www.youtube.com/ watch?v=sjtzekQFCaI		

	захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.					
32	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	1	8.05		https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo	
33	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.	1	15.05		https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs	
34	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.	1	22.05		https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6ehoSuM	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Авилов, В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.
2. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. - 826 с.
3. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2016. - 172 с.
4. Валерий, Волков und Валентин Розенблюм Самбо. Подготовка мастера болевых приёмов / Валерий Волков und Валентин Розенблюм. - М.: LAP LambertAcademic Publishing, 2018. - 665 с.
5. Галковский, Н. М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 262 с.
6. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий / В.С. Гарник. - Москва: Машиностроение, 2019. - 192 с.
7. Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 525 с.
 - а. Гласс, Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, 2020. - 385 с.
8. Гласс, Л. Психологическое самбо. Все самые лучшие способы самозащиты от хамов, хулиганов и энергетических вампиров / Л. Гласс. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 368 с.
9. Головихин, Е. Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 729 с.
10. Головихин, Евгений Программа по боевому самбо / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2018. - 491 с.
11. Гулевич, Д.И. Борьба САМБО / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. - М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2016. - 176 с.
12. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 566 с.
13. Рудман, Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита / Д. Л. Рудман. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 322 с.
14. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физическая культура. - Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 256 с.
15. Лазарев, Л. М. Двигательная активность. – М.: Просвещение, 2014. – 260 с.
16. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды. - М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. - 416 с.
17. Максимов, Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: Дивизион, 2020. - 160 с.
18. Матвее, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. - М.: Книга по Требованию, 2014. — 248 с.
19. Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение / Д.Л. Рудман. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 694 с.
20. Рудман, Д.Л. Самбо: Методическое пособие / Д.Л. Рудман. - М.: Терра-Спорт, 2016. - 216 с.

21. Фирсин, С.А. Современная система физического воспитания детей и молодежи: Учебное пособие. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. - 233 с.
22. Чумаков, Е. М. Тактика борца-самбиста. - М.: «Физкультура и спорт», 1976. - 224 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Перечень электронных ресурсов, рекомендованных к использованию во внеурочное время при изучении Модуля «Самбо»

Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Старшая школа)	https://www.youtube.com/watch?v=xZK6d5rZf4
Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Основная школа)	https://www.youtube.com/watch?v=QlrKW3wf8Qs
Видео пособия для участников Всероссийского проекта «Самбо в школу» (Начальная школа)	https://www.youtube.com/watch?v=uiQd45D2qEY
Успехи российских самбистов на международной арене.	https://ppt-online.org/1100766
Видеоурок для всех учителей «История самбо»	https://www.youtube.com/watch?v=E0FwGOIAS7M
Всероссийский онлайн-урок "Путь к успеху" из цикла "История самбо"	https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY
1 класс 1 упражнение - Удержание сбоку	https://www.youtube.com/watch?v=dXcv68u3ECQ
1 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=O8lIGgl8vwo
Всероссийский урок "История самбо" 2019 год	https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M3TFQcg
Видео пособие по дисциплине Эстафета IV Познаю мир самбо	https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6ehoSuM
Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	https://www.youtube.com/watch?v=lbCFO1gg7nM
2 класс 1 упражнение -	https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o

Удержание со стороны головы	
2 класс 2 упражнение - Самостраховка на спину перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=BsP-PO0uQoQ&t=23s
2 класс 3 упражнение - Выведение из равновесия толчком	https://www.youtube.com/watch?v=jmqnbAMt9wg
3 класс 1 упражнение - Удержание поперёк	https://www.youtube.com/watch?v=uaseyXgQ6Os
3 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок кувырком	https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs
3 класс 3 упражнение - Выведение из равновесия скручиванием	https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs
4 класс 2 упражнение - Самостраховка при падении вперёд на руки	https://www.youtube.com/watch?v=g1z_gv9zsX0
4 класс 3 упражнение - Самостраховка через мост	https://www.youtube.com/watch?v=OuEN8iAF--E&t=34s
4 класс 4 упражнение - Выведение из равновесия рывком	https://www.youtube.com/watch?v=mJkKtha331M
5 класс 1 упражнение - Рычаг от удержания сбоку	https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE
5 класс 4 упражнение - Бросок задняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&t=44s
5 класс 3 упражнение - Бросок с захватом руки и одноименной голени	https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY
5 класс 4 упражнение - Бросок задняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U
6 класс 1 упражнение Узел плеча	https://www.youtube.com/watch?v=vhXTqckKOL8
6 класс 3 упражнение - Задняя подножка с захватом ноги	https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs
6 класс 4 упражнение - Зацеп голенью изнутри	https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU
7 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок кувырком	https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOOo
7 класс 4 упражнение - Передняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8
7 класс 3 упражнение - Боковая подсечка	https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4
8 класс 3 упражнение - Бросок	https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80

через бедро	
8 класс 4 упражнение - Подхват под две ноги	https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA
9 класс 1 упражнение - Ущемление ахиллового сухожилия 1	https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNj2E
9 класс 2 упражнение - Самостраховка на руки прыжком	https://www.youtube.com/watch?v=sjztekQFCaI
9 класс 3 упражнение - Бросок через спину	https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo
9 класс 4 упражнение - Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи и руки	https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs