

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18
муниципального образования город–курорт Анапа
имени Героя Советского Союза Иосифа Акимовича Мироненко**

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического
объединения учителей
начальных классов

С.В. Гурина
Протокол №1
от «27» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-
воспитательной работе

Т.В. Чесняк
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№ 18 им. И.А.
Мироненко

Н.А. Сучкова
Протокол №1
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Самбо в школу»

для обучающихся 1 –3 классов

г. Анапа 2024

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования

- с учётом примерной рабочей программы начального общего образования Физическая культура. Москва – 2021 г.

- с учетом примерной образовательной программы по физической культуре раздел самбо (для учащихся 2-11 классов) автор: Алексеев Роман Владимирович. Москва -2011г.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по самбо.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Самбо» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих

товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

- 1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:
 - ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
 - выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
 - моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
 - устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
 - классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
 - приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
 - самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
 - формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
 - использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;
 - использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.
- 2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:
 - вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в

диалоге; — описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; — проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

Предметные результаты изучения учебного предмета «Самбо» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Самбо» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

— гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.); — туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

— спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 класс

1) Знания о физической культуре:

— различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);

— осваивать способы игровой деятельности.

2 класс

1) Знания о физической культуре:

— описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;

— кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры; излагать общее представление о ГТО; характеризовать умение плавать, выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важный навык человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

2) Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями, в том числе упражнениями основной гимнастики:

— выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

— уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастные категории для их эффективного развития;

— принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

— участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей;

— осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

— осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

— демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

— осваивать технику плавания различными спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения);

— демонстрировать универсальные умения ходьбы на лыжах, специальные физические упражнения из программы начальной подготовки по видам спорта (на выбор).

3 класс

1) Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру международного олимпийского движения в мире, структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта; — выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости, координации, быстроты; силы; выносливости;
- характеризовать показатели физического развития;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:
- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями: брасс, кроль на спине, кроль;

- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
 - осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;
 - проявлять физические качества: гибкость, координацию и демонстрировать динамику их развития;
 - осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
- Спортивно-оздоровительная деятельность:
- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) и улучшать показатели времени при плавании на определённое расстояние и скорость;
 - осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;
 - осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; — осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
 - осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места,	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более

		см	8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	100	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7	1	2-3	4 и выше			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
			7				2 и ниже	4-8	12 и выше
			8				3	6-10	14
			9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических

качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

1 класс

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

2 класс

Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.

3 класс

Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

2. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тематическое планирование 1 класс, 33 часа

Раздел, тема (содержание курса)	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
Техника безопасности на уроках Самбо. <i>ТБ при занятии самбо.</i>	1	Описывают технику выполнения приёмов САМБО, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Гигиена. <i>История развития самбо</i>	1	Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
Форма одежды. <i>Возникновение самбо</i>	1	Применяют упражнения САМБО для развития соответствующих физических способностей
Предупреждение травм. <i>Основные этапы развития самбо</i>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в САМБО, соблюдают правила техники безопасности
Краткий обзор истории развития самбо	1	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости
Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Основы техники и тактики	1	Описывают технику выполнения приёмов САМБО, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Строевые, общие и специальные упражнения. <i>Средства формирования правильной осанки</i>	1	Применяют упражнения САМБО для развития соответствующих физических способностей
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Физическое развитие</i>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в САМБО, соблюдают правила техники безопасности
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Комплексы упражнений утренней зарядки</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Строевые, общие и специальные упражнения	1	Описывают технику выполнения приёмов САМБО, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
Строевые, общие и специальные упражнения. <i>Понятие о счете в самбо</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Самоконтроль на занятиях</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Ведение дневника самонаблюдений</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях

Строевые, общие и специальные упражнения <i>Комплексы упражнений домашних заданий</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Правила проведения соревнований по самбо</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Элементарные правила самбо</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Совершенствование навыков страховки и само страховки, падение <i>Общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных</i>	1	Совершенствовать навыки страховки и само страховки, падение. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной деятельности.
Совершенствование навыков страховки и само страховки, падение <i>Понятия о строении тела</i>	1	Совершенствовать навыки страховки и само страховки, падение. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной деятельности.
Техника самбо в борьбе стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая, высокая. <i>Как беречь зрение и слух</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.
Техника самбо в борьбе стоя. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную <i>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за одежду <i>Важность упражнений для укрепления мышц живота</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Передвижения по ковру <i>Вещества, которые человек получает вместе с пищей</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Передвижения по ковру: вперед, назад, в сторону <i>Питьевой режим во время занятий</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Способы подготовки к приёмам <i>Оценка своего самочувствия</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Сбивание, осаживание, заведение, вызов сопротивления <i>Травмы, которые можно получить на занятиях</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя

Техника самбо в борьбе стоя. Выполнение приёмов без сопротивления <i>Самбо на Олимпиаде</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Способы защит от бросков. <i>Понятие о Древних Олимпийских играх</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе лёжа. Захваты: руки, ноги, шеи, туловища, одежды <i>Олимпийские игры в Сочи</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа
Техника самбо в борьбе лёжа. Переворачивания <i>Понятие о летних видах спорта</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа
Техника самбо в борьбе лёжа. Удержания. <i>Понятие о современных Олимпийских играх</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.
Техника самбо в борьбе лёжа. Болевые приёмы на руку <i>Мировые лидеры в самбо</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа
Техника самбо в борьбе лёжа. Болевые приёмы на ногу <i>Понятие о способах передвижения древних людей</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа.
Знания о физической культуре Физическая нагрузка в самбо и способы её дозирования. Восстановительный массаж.	1	Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе

Тематическое планирование 2 класс, 34 часа

Раздел, тема (содержание курса)	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
Техника безопасности на уроках Самбо	1	Описывают технику выполнения приёмов САМБО, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
Гигиена. <i>История самбо в Олимпийском движении</i>	1	Знакомятся с гигиеной в самбо
Форма одежды <i>Основные термины и понятия</i>	1	Знакомятся с формой одежды в самбо
Предупреждение травм <i>Правила проведения соревнований по самбо</i>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в САМБО, соблюдают правила техники безопасности и предупреждении травм
Краткий обзор истории развития самбо <i>Цель, задачи Олимпийского движения</i>	1	Изучают историю развития самбо
Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Основы техники и тактики	1	Изучают сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Основы техники и тактики
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Углубление знаний в правилах по самбо</i>	1	Применяют упражнения САМБО для развития соответствующих физических способностей
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Успехи российских самбистов на Олимпийской арене</i>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в САМБО, соблюдают правила техники безопасности
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Подготовка площадки</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Ведущие самбисты мира</i>	1	Описывают технику выполнения приёмов САМБО, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Общее понятие о бросках</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Применение бросков</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях

Строевые, общие и специальные упражнения <i>Отличия физических упражнений от естественных движений</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Как появились игры</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Молодёжные соревнования</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Теоретические сведения о самбо</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Совершенствование навыков страховки и само страховки, падение. <i>Правила проведения соревнований</i>	1	Совершенствовать навыки страховки и само страховки, падение. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной деятельности
Совершенствование навыков страховки и само страховки, падение <i>Известные самбисты России</i>	1	Совершенствовать навыки страховки и само страховки, падение. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной деятельности
Техника самбо в борьбе стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая, высокая	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную <i>Понятие «укреплением здоровья человека»</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за одежду <i>Физические упражнения для развития силы</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Передвижения по ковру <i>Упражнения для развития быстроты</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя

Техника самбо в борьбе стоя. Передвижения по коврику: вперед, назад, в сторону <i>Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Способы подготовки к приёмам <i>Правила проведения соревнований</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Сбивание, осаживание, заведение, вызов сопротивления <i>Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Выполнение приёмов без сопротивления <i>Зависимость равновесия от удержания позы тела</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Знания о физической культуре Правила безопасности и гигиенические требования во время закалывающих процедур	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.
Техника самбо в борьбе лёжа. Захваты: руки, ноги, шеи, туловища, одежды <i>Миф о Геракле</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа
Техника самбо в борьбе лёжа. Переворачивания <i>Современные Олимпийские игры</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа
Техника самбо в борьбе лёжа. Удержания <i>Правила проведения Олимпийских игр</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа
Техника самбо в борьбе лёжа. Болевые приёмы на руку <i>Зимние Олимпийские игры</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа

Техника самбо в борьбе лёжа. Болевые приёмы на ногу <i>Значение подвижных игр для укрепления здоровья</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа
Техника самбо в борьбе лёжа. Способы защит от приёмов лёжа <i>Значение подвижных игр для организации отдыха и досуга</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа
Знания о физической культуре Осанка как показатель физического развития человека. Понятия: гибкости и координации движений.	1	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания.

Тематическое планирование 3 класс, 34 часа

Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия
Техника безопасности на уроках Самбо. Гигиена	1	Изучают технику безопасности на уроках Самбо, гигиену
Форма одежды. Предупреждение травм <i>История зарождения современного самбо</i>	1	Знакомятся с историей одежды по Самбо, предупреждение травматизма на занятиях Самбо
Краткий обзор истории развития самбо <i>Оборудование и правила</i>	1	Знакомятся с историей развития Самбо
Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм <i>История происхождения счета в самбо</i>	1	Знакомятся со сведениями влияния физических нагрузок на организм
Основы техники и тактики	1	Применяют освоенные упражнения для развития техники и тактики Самбо

Правила соревнований	1	Изучают правила соревнований по Самбо
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Постановка ног</i>	1	Применяют упражнения САМБО для развития соответствующих физических способностей
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Ведение дневника самонаблюдений</i>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в САМБО, соблюдают правила техники безопасности
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Соревнования «Чемпионат Европы»</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Соревнования «Чемпионат Мира»</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Открытый чемпионат России</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Основные турниры по самбо</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Строевые, общие и специальные упражнения	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Самбо в военное время</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Правила соревнований по самбо</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Основные движения судьи</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях
Совершенствование навыков страховки и само страховки, падение <i>Постановка ног</i>	1	Совершенствовать навыки страховки и само страховки, падение. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной деятельности
Совершенствование навыков страховки и само страховки, падение	1	Совершенствовать навыки страховки и само страховки, падение. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной деятельности
Техника самбо в борьбе лежа. Переворачивания с захватом предплечья <i>Захваты</i>	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа
Техника самбо в борьбе лежа. Переворачивания с захватом двух ног	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа

Техника самбо в борьбе лежа. Переворачивания ключом	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа
Техника самбо в борьбе лежа. Переворачивания с захватом руки <i>Понятие «старт», «финиш»</i>	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа
Техника самбо в борьбе лежа. Удержания (со стороны головы, ног). <i>Разметка площадки</i>	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа
Техника самбо в борьбе лежа. Уходы с удержаний «Бой с тенью»	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа
Техника самбо в борьбе лежа. Болевые приемы <i>Понятие «укреплением здоровья человека»</i>	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа
Техника самбо в борьбе стоя. Боковая подсечка <i>Физические упражнения для развития ловкости</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Боковая подсечка	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Бросок рывком за пятку	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Бросок рывком за пятку	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Бросок передняя подножка	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Бросок передняя подножка	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя
Техника самбо в борьбе стоя. Отхват <i>Понятие о травмах во время занятий</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия борьбы. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя

Знания о физической культуре Осанка как показатель физического развития человека. Понятия: гибкости и координации движений.	1	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания.
---	----------	---