

**33Муниципальное 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 27.08.2024г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе

Т.В. Чесняк
от 29.08.2024г

УТВЕРЖДАЮ

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

Н.А.Сучкова
Приказ №336 от 30.08.2025г

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

**Проект «Самбо в школу»
(кружок)**

**основное начальное образование
(4 классы)**

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 отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

4 класс

1) Знания о физической культуре:

— определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

— называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

— понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

— формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

— характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

— знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

— определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

— определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

— различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);

— называть виды спорта, которыми согласно государственному стандарту спортивной подготовки могут начинать заниматься дети в возрасте от 6 лет.

2) Способы физкультурной деятельности:

— составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур; — измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);

— объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

— общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

— моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;

— составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

— моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

— осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

— осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

— принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

— осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

— осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности; — осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

— проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности, специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

— различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

— осваивать технику выполнения упражнений основной гимнастики на развитие силы;

— осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

— осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания, выполнять плавание на время и определённую дистанцию;

— описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по видам спорта (на выбор);

— описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

— выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

— соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику прыжков толчком с одной ноги (попеременно), колено вперед, разножка; технику поворотов (в разные стороны) на 180° и 360°, технику равновесия (попеременно на каждой ноге) нога вперед, назад, в сторону;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат / полшпагат, мост (из различных положений по выбору), стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; — осваивать технические действия из спортивных игр.

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, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			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	

Критерии и нормы оценки

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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.

4 класс

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

2. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тематическое планирование 4 класс (34 часа)

Раздел, тема (содержание курса)	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
Техника безопасности на уроках Самбо. Гигиена	1	Изучают технику безопасности на уроках Самбо, гигиену	П.6
Форма одежды. Предупреждение травм <i>Значимость здорового образа жизни</i>	1	Знакомятся с историей одежды по Самбо, предупреждение травматизма на занятиях Самбо	П.2,3,6
Краткий обзор истории развития самбо <i>Знания о здоровом образе жизни</i>	1	Знакомятся с историей развития Самбо	П.2,6
Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм <i>Значимость здорового образа жизни в современном обществе</i>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в САМБО, соблюдают правила техники безопасности	П.3,5,6
Основы техники и тактики	1	Применяют освоенные упражнения для развития техники и тактики Самбо	П.6
Правила соревнований <i>Понятие о командном турнире</i>	1	Изучают правила соревнований по Самбо	П.3,6
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Понятия о стабильности технических действий</i>	1	Применяют упражнения САМБО для развития соответствующих физических способностей	П.6
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Простейшая тактика борьбы</i>	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в САМБО, соблюдают правила техники безопасности	П.2,6
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Понятие стабильности и ее роль в игре</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	П.2,6
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Простые тактические комбинации</i>	1	Описывают технику выполнения приёмов САМБО, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	П.2,6
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Понятие стабильности и ее роль</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	П.2,6

Строевые, общие и специальные упражнения <i>Простые тактические комбинации</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	П.2,6
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Основы предугадывания действий соперника</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	П.2,6
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Прогулки в зимнее время как активный отдых</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	П.2,6
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Теоретические сведения о самбо</i>	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из самбо. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	П.2,4,6
Строевые, общие и специальные упражнения <i>Современные Олимпийские игры</i>	1	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях	П.2,6
Совершенствование навыков страховки и само страховки, падение <i>Зимние Олимпийские игры современности</i>	1	Вести дневник самонаблюдений. Совершенствовать навыки страховки и само страховки, падение. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной деятельности.	П.6
Совершенствование навыков страховки и само страховки, падение <i>Олимпийский девиз</i>	1	Совершенствовать навыки страховки и само страховки, падение. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной деятельности	П.6
Техника самбо в борьбе лежа. Переворачивания с захватом предплечья <i>Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</i>	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа	П.6
Техника самбо в борьбе лежа. Переворачивания с захватом двух ног <i>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений</i>	1	Выполнять: комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание). Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа	П.6
Техника самбо в борьбе лежа. Переворачивания ключом <i>Укрепление сердца с помощью занятий</i>	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа	П.6
Техника самбо в борьбе лежа. Переворачивания с захватом руки	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа	П.6
Техника самбо в борьбе лежа. Удержания (со стороны головы, ног). <i>Строение глаза</i>	1	Демонстрировать разучиваемые технические действия. Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	П.6

<p>Техника самбо в борьбе лежа. Уходы с удержаний</p> <p><i>Правила личной гигиены</i></p>	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать разучиваемые технические действия.</p> <p>Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа</p>	П.6
<p>Техника самбо в борьбе лежа. Болевые приемы</p> <p><i>Отечественные самбисты</i></p>	1	<p>Демонстрировать разучиваемые технические действия.</p> <p>Осваивать и моделировать технические действия в борьбе лежа</p>	П.6
<p>Техника самбо в борьбе стоя. Боковая подсечка</p> <p><i>Положительные и отрицательные эмоции</i></p>	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия борьбы.</p> <p>Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	П.6
<p>Техника самбо в борьбе стоя. Боковая подсечка</p> <p><i>Правила дыхания при различных физических нагрузках</i></p>	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия борьбы.</p> <p>Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя</p>	П.6
<p>Техника самбо в борьбе стоя. Бросок рывком за пятку</p> <p><i>Работа органов пищеварения</i></p>	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия борьбы.</p> <p>Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя</p>	П.6
<p>Техника самбо в борьбе стоя. Бросок рывком за пятку</p> <p><i>Важность физических упражнений для укрепления мышц живота</i></p>	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия борьбы.</p> <p>Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя</p> <p>Уметь: оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.</p>	П.6
<p>Техника самбо в борьбе стоя. Бросок передняя подножка</p> <p><i>Рекомендации по правильному усвоению пищи</i></p>	1	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия борьбы.</p> <p>Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя</p>	П.6
<p>Техника самбо в борьбе стоя. Бросок передняя подножка</p> <p><i>Женское самбо</i></p>	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия борьбы.</p> <p>Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	П.6
<p>Техника самбо в борьбе стоя. Отхват</p> <p><i>Ведущие самбисты мира</i></p>	1	<p>Вести дневник самонаблюдений.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия борьбы.</p> <p>Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя</p>	П.6
<p>Техника самбо в борьбе стоя. Отхват</p> <p><i>Ведущие страны мира по самбо</i></p>	1	<p>Описывать разучиваемые технические действия борьбы.</p> <p>Осваивать и моделировать технические действия в борьбе стоя.</p>	П.6
<p>Знания о физической культуре Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Самоконтроль в самбо</p>	1	<p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p>	П.6