

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 37  
имени Героя Советского Союза Алексея Леженина**

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением педагогического совета  
от 30.08.2023 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ С.В. Демченко

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

По САМБО

Степень обучения (класс) начальное общее образование 3-4 класс

Количество часов 68 часов

Учитель Мкрчан Анжела Вячеславовна

Программа разработана на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программу начального, основного и среднего общего образования: [издание в pdf-формате] / С. Е. Табаков, Е. В. Ломакина. — 3-е изд. — Москва: Просвещение, 2021. — 231 с.

В соответствии с ФГОС НОО

## 1. Пояснительная записка

В условиях современного исторического процесса ведущая приоритетная задача государства - повышение общего уровня здоровья нации, формирование ценностей здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. В этой связи обучение российских школьников основам физической культуры как части физического воспитания в целом (далее - «Физическая культура») является важным и принципиальным достижением как для отечественного, так и мирового образовательного сообщества.

В соответствии с СанПиНом 2.4.2.2821- 10 для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки. В соответствии с методическими рекомендациями по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации (разработаны Министерством образования и науки Российской Федерации, 2017 год) реализация данного проекта возможна через модульное построение учебного предмета «Физическая культура».

**Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» по учебному курсу «Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при этом изучение модуля «Самбо» в течение всего учебного периода как третий час.**

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания модуля «Самбо» и введен модуль «Кроссовая подготовка».

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания модуля «Самбо». Данный модуль программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость,

способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

**Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/15).**

**Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015года №1/15).** Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий).

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных модулей программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

*Понятийная база и содержание предмета «Физическая культура» основаны на положениях нормативно-правовых актов и документов Российской Федерации, в том числе:*

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. 2021 г. N 273- "Об образовании в Российской Федерации" (далее закон);
- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции

приказа Минобрнауки России от 11.12.2020 г. № 712 (далее ФГОС основного общего образования);

- Примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15));

- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16));

- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования;

- программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего;

- Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);

- Приказе Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024г.г.»;

- Приказе Минспорта России от 19.07.2017г № 542«Об утверждении государственных требований ВФСК «ГТО» на 2018-2021г.г.».

*В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.*

**Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в то числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>, повышение уровня физической**

**подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).**

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» — личностные, метапредметные и предметные.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут развить в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

### **Личностные результаты**

Планируемые личностные результаты включают в себя ряд позиций:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям российского народа, в том числе на примере истории национальных видов спорта и народных игр);
2. Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов, участников Великой Отечественной войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
3. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
5. Развитость положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
6. Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; —
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
8. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Планируемые метапредметные результаты**

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

— принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства её осуществления;

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

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

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

— конструктивно разрешать конфликты между сторонами посредством учёта их интересов и сотрудничества;

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

— систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

**Регулятивные универсальные учебные действия заключаются в способности:**

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

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

— соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и

требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

— оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

— осуществлять самоконтроль, повышать самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

**Познавательные универсальные учебные действия заключаются в умении:**

— определять понятия, обобщать и классифицировать материал, а также самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, проводить аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные, по аналогии) и выводы;

— создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

— владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем.

**Коммуникативные универсальные учебные действия состоят в способности:**

— организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

— осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения чувств, мыслей и потребностей, для планирования и регуляции своей деятельности; владеть устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Планируемые предметные результаты**

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

**Выпускник научится:**

— ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; понимать значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,

уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

— раскрывать на примерах взаимосвязь занятий физической культурой с успешной учебной и трудовой деятельностью, укреплением здоровья и развитием физических качеств;

— определять понятие «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

— характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

— подбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

— организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

— измерять показатели физического развития (рост, масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

— вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

— оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

— выполнять организующие строевые команды и приёмы;

— выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

— выполнять приёмы самостраховки и страховки;

— выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

— выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью



— характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

— вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

— целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

— выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

— сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

— выполнять базовую технику самбо;

— выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК ГТО;

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

**Из истории физической культуры.** История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь её содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII—XIX вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и

её связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельное выполнение упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности суставов. Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Модуль 1. Самбо**

##### *Гимнастика*

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации — различные варианты

разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперёд в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперёд, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя ногами) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперёд основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры задания с использованием строевых упражнений: «становись — разойдись», «смена мест». Игры-задания на координацию движений: «весёлые задачи», «запрещённое движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

### *Введение в самбо*

Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом; на бок перекатом; при падении вперёд на руки; при падении на спину через мост; на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы через голову, подхваты, броски через бедро, через спину. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов и защит в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний и защит. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: 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. Учебные схватки на выполнение изученных переворачиваний и защит.

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

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-4 КЛАССОВ**

№. раздела, модуля	темы	общее кол-во часов	Классы	
			3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>1.1</b>	Современное представление о физической культуре (основные понятия) <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</b>	2	1	1
<b>Раздел 2</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>66</b>	33	33
<b>Модуль 1</b>	Самбо			
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

При планировании учебного материала настоящей программы на углублённое освоение содержания модуля «Самбо».

Тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание курса	Темы	Кол-во часов		Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
		3	4		
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний – 4 часов</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>1.1 Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 2 ч</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		
<p>Организация мест занятий физической культурой и спортом. Физическая культура — важное средство физического развития человека и укрепления его здоровья. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств человека.</p>	<p>Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями. Предупреждение травм. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости. Основные команды и их применение. Общепринятая спортивная и легкоатлетическая терминология. Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба, беговые дистанции (короткая, средняя и длинная), эстафета, смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки), имитационные и подводящие упражнения, специальные</p>	<b>2</b>	<b>2</b>	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать о физической культуре как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Уметь рассказать о физической культуре и её воспитательном значении. Уважительно относиться к культуре родной страны и богатому историческому наследию. Стремиться к здоровому образу жизни</p>	<b>2,6,8</b>

	беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, специальные подводящие упражнения для метания, разновидности прыжков и прыжковых заданий, прыжки в длину и высоту.				
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование – 66 ч</b>		<b>66</b>	<b>66</b>		
<b>Модуль 4. Самбо – 66ч</b>		<b>33</b>	<b>33</b>		
Освоение группировки.	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Приёмы самостраховки: конечное положение для самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью), конечное положение для самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	3	3	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнёром, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приёмы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок. Быть	<b>5,6</b>
Упражнения для удержаний	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч — перемещение ног по кругу.	4	4		<b>5,6</b>
Упражнения для выведения из равновесия	— стоя лицом к партнёру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища; — с захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая сопротивление, другой уступая	4	4		<b>5,6</b>

	<p>партнёру; — и. п. стойка лицом к партнёру — толчком руки в плечо вывести партнёра из равновесия, вынудив его выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). Приёмы самостраховки: самостраховка при падении вперёд на руки. Упражнения на сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания). В упрощённом варианте падений из стойки на коленях ладони держать перед грудью. Падение вперёд на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки (с помощью). Самостраховка через мост при падении на спину. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперёд через лопатки, кувырок вперёд через лопатки и приземлением на мост на лопатках (с помощью).</p>			<p>мотивированным 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. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону.</p>	
Упражнения для подножек	<p>Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперёд с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперёд. Приёмы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком из положения стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).</p>	4	4	<p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p>	<b>5,6</b>

Упражнения для бросков захватом ног	Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру. Подшагивания к партнёру с захватом его ноги и подниманием вверх. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях (с помощью).	4	4		<b>5,6</b>
Упражнения для подсечки	Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от неё ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.): лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.	4	4		<b>5,6</b>
<b>Техника лёжа</b>	Удержание сбоку: лёжа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковёр); обратное, с захватом голени противника под одноимённое плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперёд мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, сбрасывая атакующего	5	5	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные, сложно-координационные упражнения. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов	<b>5,6</b>



	<p>через голову упором руками и ногами. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях, рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Удержание поперёк: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом разноимённой ноги, с захватом одноимённой ноги. С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперёк: перетаскивая через себя захватом шеи и упором</p>		<p>от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка) Оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Мыслить тактически. Заниматься физической культурой, в частности самбо. Уметь правильно взаимодействовать с партнёрами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>	
--	--	--	--	--

	<p>предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях, скручиванием с захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноимённой ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону — накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону с захватом руки и шеи. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.</p>				
<p><b>Выведение из равновесия ВФСК «ГТО»</b></p>	<p>Выведение из равновесия партнёра, стоящего на коленях, скручиванием. Выведение из равновесия партнёра в упоре присев толчком и рывком. Выведение из</p>	<p>5</p>	<p>5</p>		<p><b>5,6</b></p>

	<p>равновесия партнёра, стоящего на одном колене, рывком, скручиванием, толчком. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приёмов расширяется</p> <p>Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»</p>				
--	--	--	--	--	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения трудового,

эстетического физического воспитания

МБОУ СОШ № 37 от 30 августа 2021 г № 1,

руководитель МО \_\_\_\_\_ А.В. Мкртчян

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_ Г.М. Соколова

\_\_\_\_\_ 2023 г