

# ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

## Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа №1716 «Эврика-Огонек»

Москва, ул. Верхние поля, д. 40, корпус 2, 109451

Телефон:(495)658-59-21 /Факс:(495)658-59-21 /E-mail:[1716@edu.mos.ru](mailto:1716@edu.mos.ru) /

<http://sch1716uv.mskobr.ru>

ОКПО 551 93664, ОГРН 1037739782266, ИНН/КПП 7723327473/772301001

Рассмотрено  
Руководитель МО  
Е.Б.Григорьева

Протокол № 10  
« 26 » августа 2015г.

Подпись



Согласовано на заседании  
педагогического совета  
ГБОУ Школа

№ 1716 «Эврика-Огонек»

Протокол № 2  
от « 26 » августа 2015г.

Утверждено  
Директор ГБОУ Школа  
№ 1716 «Эврика-Огонек»

С.А.Микитенко

« 01 » сентября 2015г.

Приказом № 01/11  
от « 26 » августа 2015 г.

Подпись



### Рабочая программа курса «Самбо» для 2-3классов

Составитель:

1. Лукин Стефан Андреевич  
тренер – преподаватель,  
первой квалификационной категории.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Самбо» для 2-3 классов составлена в соответствии с:

1. Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 –ФЗ.

2. Федеральным государственным стандартом начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373.

3. Приказом Минобрнауки РФ от 26.11.2010г. №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373».

4. Письмом Минобрнауки РФ от 18.10.2010 N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».

5. Приказом Минобрнауки РФ от 18.12.2012г. №1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373».

6. СанПиН 2.4.2. 2821– 10, утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрированным в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 1993.

7. Приказом Минобрнауки РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

8. Основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ Школа №1716 «Эврика – Огонёк»

9. Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) ГБОУ Школа №1716 «Эврика – Огонёк» реализующих образовательные программы общего образования.

10. Календарным учебным планом на 2015 – 2016 учебный год.

11. Планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ,

12. УМК Физическая культура: Примерная образовательная программа и методическое пособие раздел самбо (для учащихся 2- 11 классов) / Р.В. Алексеев. – М., 2011.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность

с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы является формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями.

Реализация цели осуществляется через решение следующих **задач**:

- наряду с совершенствованием жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, позволяет освоить технику безопасных падений;
- обучение физическим упражнениям из САМБО;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование тактического мышления в поединке посредством подвижных игр с элементами единоборств.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования программы средней (полной) школы базовый уровень образования ориентирован на формирование общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепление их здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Кроме этого, основными задачами базового уровня являются активное содействие процессу социализации школьников, включение их в физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. САМБО, являясь одним из разделов программы, позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Данная программа дает возможность всем обучающимся в обычной общеобразовательной школе получить простейшие навыки техники и тактики, приемы страховки и само страховки, воспитать морально-волевые качества, совершенствовать весь комплекс физических качеств.

В федеральном базисном образовательном плане курс «Физическая культура» изучается с 2 и 3 классы и включает в себя вариативную часть предмета «физическая культура» из расчета 1 час в неделю (всего 68 часов). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура», был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 68 ч на 2 года обучения (по 1 ч в неделю).

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

### **Место и роль предмета в базисном учебном плане**

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### **Предметные результаты:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**Для реализации программы используется учебно-методический комплект:**  
 Физическая культура: Примерная образовательная программа и методическое пособие раздел самбо (для учащихся 2- 11 классов)/ Р.В. Алексеев. – М., 2011.

#### **Методы и приемы:**

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, бассейн), климатическими условиями и видом ОУ;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Знания и умения, учащихся оцениваются на основании практической деятельности, устных ответов (выступлений), а также учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально-подготовительные упражнения, целенаправленно и часто изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путём достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается их связь с углублённым техническим и тактическим совершенствованием. В неотрывной связи необходимо точно распределять все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузку урока следует повышать постепенно и волнообразно.

Изучение теоретического материала должно осуществляться на всех уроках, но особенно на тех, где предусмотрено освоение двигательных действий и снижена нагрузка.

В работе используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Рекомендуется достаточно шире применять метод индивидуальных заданий и дополнительных упражнений по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются контрольные упражнения. Их выполняют учащиеся по ходу овладения навыками для того, чтобы учитель мог корректировать обучение в конце определённого раздела и для оценки эффективности овладения навыком. Контроль и оценка используются для того чтобы закрепить потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, стимулировать к самосовершенствованию.

Разрабатывая программу занятий необходимо принимать во внимание два аспекта образовательного процесса, вытекающие из теории адаптации: уже самые минимальные нагрузки будут достаточным «раздражителем», способным вызвать соответствующие адаптационные сдвиги в его организме; с самого начала занятий, обучая занимающихся новому упражнению, очень важно сделать акцент на роли *концентрации* и *осознанности* во время выполнения упражнения. Овладение навыками *концентрации* позволит снизить травматизм занятий, следует обращать его внимание на недопустимость отвлечения во время выполнения упражнения.

Практическое обучение упражнениям должно сопровождаться их строгим дозированием.

На занятии используется несколько различных методов в зависимости от задач занятия.

*Словесные* - играют ведущую роль. Постановка задач, объяснение, методические указания, замечания, объяснение ошибок, оценка деятельности, способы организации коллектива занимающихся и т.д.

*Наглядные*. К наглядным методам обучения относятся: демонстрация техники отдельного упражнения, наглядные методы способствуют дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия; с их помощью активно формируется образ. Демонстрация целого движения и его отдельных частей (показ) может выполняться замедленно, с выделением отдельных, главных частей движения; с остановкой и т.д.

Показ всегда должен быть представлен в отличном исполнении. Реже, но всё же может быть использован показ ошибок.

Однако, чтобы воспроизвести движение, недостаточно его просто увидеть даже в самом хорошем исполнении: требуются объяснения, комментарии, которые помогут понять суть движения, облегчат его освоение, поэтому наглядные и словесные методы обучения зачастую используются вместе.

*Практические*. Метод строго регламентированного упражнения. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

## Содержание предмета, курса

### 1 раздел. Знания по физической культуре.

Техника безопасности на уроках по самбо, история возникновения самбо, основоположники самбо, форма одежды на занятиях, гигиена учащихся на уроках, правила соревнований, принципы безопасного падения, тактика ведения схватки, правила поведения в экстремальной ситуации.

## **2 раздел. Способы двигательной деятельности.**

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания; упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки; мероприятия, направленные на укрепления здоровья, повышения иммунитета обучающихся путём закаливания.

### *Физкультурно-спортивная деятельность*

Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств (координацию, ловкость, гибкость, быстроту, силу, выносливость); участие в соревнованиях по самбо.

### *Самостоятельная деятельность*

Умение самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, проводить разминку во время занятий по самбо, составлять и планировать комплексы упражнений для разминки, участие в судействе соревнований по самбо.

## **3 раздел. Физическое совершенствование.**

Общефизические упражнения, направленные на совершенствование основных двигательных качеств (координацию, ловкость, гибкость, быстроту, силу, выносливость) и культуры тела; специально-физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование сложнокоординационных двигательных навыков, специальных групп мышц, не участвующих в повседневной жизни.

### **Распределение часов программного материала.**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		2 кл.	3 кл.
1	Теоретическая подготовка	4	4
2	Общая и специальная физическая подготовка	12	12
3	Технико-тактическая подготовка	17	17
4	Контрольные испытания	1	1
5	Общее количество часов	34	34
Итого:		68	

### Учебно-тематический план - 2 класс

№	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.	4	4	
2	Общая физическая подготовка	6		6
3	Изучение: падения вперед, назад, на правый бок, на левый бок.	9		9
4	Изучение: кувырки вперед, назад	4		4



5	Изучение: кувырки вперед, назад с самостраховкой	4		4
6	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховок и самбо.	5		5
7	Контрольные испытания	2		2
	Итого:	34	4	30

Учебно-тематический план -3 класс

№	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.	4	4	
2	Общая физическая подготовка	6		6
3	Совершенствование: падения вперед, назад, на правый бок, на левый бок.	9		9
4	Совершенствование: кувырки вперед, назад	4		4
5	Совершенствование: кувырки вперед, назад с самостраховкой	4		4
6	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки и самбо.	5		5
7	Контрольные испытания.	2		2
	Итого:	34	4	30

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

**Тематическое планирование курса для 2 класса.**

Всего 34 ч.

<b>Тема</b>	<b>Основное содержание по теме</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
<b>Раздел 1. Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды (4 ч)</b>		
Инструктаж по технике безопасности на уроках самбо	Инструктаж по технике безопасности на уроках самбо.	Знать правила техники безопасности по самбо. Выполнять упражнения и двигательные действия на уроках самбо в соответствии с правилами техники безопасности.
Одежда для занятий разными физическими упражнениями в самбо	Одежда для занятий физическими упражнениями в самбо в разное время года	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений в самбо.
Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур.
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (6 ч)</b>		
Общая физическая подготовка в самбо.	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.
<b>Раздел 3. Падения (9 ч.)</b>		
Падение вперед.	Падение вперед: нырки вперед с отжиманием и прогибом в спине.	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения вперед.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Падение назад.	Падение назад: хлопки руками лежа на спине, перекаты на спину с хлопками.	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения назад.
Падение на правый бок.	Падение на правый бок: хлопки правой рукой лежа на правом боку, перекаты на правый бок с хлопками.	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения на правый бок.
Падение на левый бок.	Падение на левый бок: хлопки левой рукой лежа на левом боку, перекаты на левый бок с хлопками.	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения на левый бок.
<b>Раздел 4. Кувырки (4ч)</b>		
Кувырок вперед	Кувырок вперед. Переходы из стойки на коленях в упор присев. Перекаты на спину из положения упор присев в группировке.	Знать основы группировки, уметь выполнять технику кувырка вперед.
Кувырок назад	Кувырок назад. Переходы из стойки на коленях в упор присев. Перекаты на спину из положения упор присев в группировке.	Знать основы группировки, уметь выполнять технику кувырка назад.
<b>Раздел 5. Кувырки с самостраховкой (4ч)</b>		
Кувырок вперед с самостраховкой	Кувырок вперед с самостраховкой. Переходы из стойки на коленях в упор присев. Перекаты на спину из положения упор присев в группировке. Хлопки руками о пол в группировке.	Знать основы группировки, уметь выполнять технику кувырка вперед с самостраховкой.
Кувырок назад с самостраховкой	Кувырок назад с самостраховкой. Переходы из стойки на коленях в упор присев. Перекаты на спину из положения упор присев в группировке. Хлопки руками о	Знать основы группировки, уметь выполнять технику кувырка назад с самостраховкой.

<b>Тема</b>	<b>Основное содержание по теме</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
	пол в группировке.	
<b>Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки и самбо (5ч)</b>		
Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки и самбо	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки и самбо с включением элементов самостраховки и самбо.	Называть правила техники безопасности на занятиях самбо; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам.

### Тематическое планирование курса для 3 класса.

Всего 34 ч.

<b>Тема</b>	<b>Основное содержание по теме</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>
<b>Раздел 1. Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды (4 ч)</b>		
Инструктаж по технике безопасности на уроках самбо	Инструктаж по технике безопасности на уроках самбо.	Знать правила техники безопасности по самбо. Выполнять упражнения и двигательные действия на уроках самбо в соответствии с правилами техники безопасности.
Одежда для занятий разными физическими упражнениями в самбо	Одежда для занятий физическими упражнениями в самбо в разное время года	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений в самбо.
Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур.
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (6 ч)</b>		
Общая физическая подготовка в самбо.	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	
<b>Раздел 3. Падения (9 ч.)</b>		
Падение вперед совершенствование.	Падение вперед: нырки вперед с отжиманием и прогибом в спине.	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения вперед.
Падение назад совершенствование.	Падение назад: хлопки руками лежа на спине, перекаты на спину с хлопками.	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения назад.
Падение на правый бок совершенствование.	Падение на правый бок: хлопки правой рукой лежа на правом боку, перекаты на правый бок с хлопками.	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения на правый бок.
Падение на левый бок совершенствование.	Падение на левый бок: хлопки левой рукой лежа на левом боку, перекаты на левый бок с хлопками.	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения на левый бок.
<b>Раздел 4. Кувырки (4ч)</b>		
Кувырок вперед совершенствование	Кувырок вперед. Переходы из стойки на коленях в упор присев. Перекаты на спину из положения упор присев в группировке.	Знать основы группировки, уметь выполнять технику кувырка вперед.
Кувырок назад совершенствование	Кувырок назад. Переходы из стойки на коленях в упор присев. Перекаты на спину из положения упор присев в группировке.	Знать основы группировки, уметь выполнять технику кувырка назад.
<b>Раздел 5. Кувырки с самостраховкой (4ч)</b>		

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Кувырок вперед с самостраховкой совершенствование	Кувырок вперед с самостраховкой. Переходы из стойки на коленях в упор присев. Перекаты на спину из положения упор присев в группировке. Хлопки руками о пол в группировке.	Знать основы группировки, уметь выполнять технику кувырка вперед с самостраховкой.
Кувырок назад с самостраховкой совершенствование	Кувырок назад с самостраховкой. Переходы из стойки на коленях в упор присев. Перекаты на спину из положения упор присев в группировке. Хлопки руками о пол в группировке.	Знать основы группировки, уметь выполнять технику кувырка назад с самостраховкой.
<b>Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки и самбо (5ч)</b>		
Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки и самбо	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки и самбо с включением элементов самостраховки и самбо.	Называть правила техники безопасности на при занятиях самбо; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся:**

##### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

##### **Метапредметные результаты:**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **Критерии и нормы оценки результатов освоения реализуемой программы предмета «Физическая культура»**

### **2 класс.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса получать возможность научиться:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

иметь представление:

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

В процессе изучения программы, обучающиеся должны:

**ЗНАТЬ:**

2 класс

- правила техники безопасности на уроках по САМБО;
- форму одежды на занятиях по САМБО;
- правила личной гигиены.

**УМЕТЬ:**

2 класс

- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперед с самостраховкой;
- выполнять падение на спину с самостраховкой через партнёра;
- выполнять падение на бок с самостраховкой через партнёра.



## ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

- применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе)

### Контрольные упражнения и критерии оценивания деятельности учащихся.

Контрольные упражнения	Оценка успеваемости		
	удовлетвор.	хорошо	отлично
1. Падение на спину с самостраховкой.	Руки разбросаны или падение на локти, голова касается гимн. мата.	Нечёткий хлопок руками о гимн. мат.	Чёткий хлопок руками о гимнастический мат, подбородок прижат к груди.
2. Падение на бок с самостраховкой.	Заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой или падение на локоть, неточная постановка ног при перекате на бок.	Неточная постановка ног при перекате на бок.	Чёткий хлопок рукой о гимнаст. мат, правильная постановка ног.
3. Падение вперед.	Падение на прямые руки, касание подбородком гимнастического мата. Отсутствие прогиба в спине.	Отсутствие прогиба в спине	Мягкое падение вперед за счет отжимания и перехода в контрольное положение с прогибом в пояснице («рыбка»).
4. Кувырок вперед.	Касание гимн. мата головой, плечом при кувырке вперед. Перекат на колени или на таз. Исходное положение на коленях. Подбородок не прижат к груди.	Кувырок вперед с колен.	Четкий кувырок вперед в группировке, перекал на спину в упор присев не касаясь головой и коленями.
5. Кувырок назад.	Касание гимн. мата затылком, назад. Перекал на колени. Исходное положение сед согнув ноги. Подбородок не прижат к груди.	Кувырок вперед с колен.	Четкий кувырок вперед в группировке, перекал на спину в упор присев, не касаясь головой и коленями.
6. Падение на спину с самостраховкой через партнёра.	Руки разбросаны или падение на локти, голова касается гимн. мата.	Нечёткий хлопок руками о гимн. мат.	Чёткий хлопок руками о гимнаст. мат, голова на груди.
7. Падение на бок с самостраховкой через партнёра.	Заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой или падение на локоть, неточная постановка ног при перекате через плечо на бок.	Неточная постановка ног при перекате через плечо на бок.	Чёткий хлопок рукой о гимнаст. мат, правильная постановка ног.

*Примечание: знание истории создания и развития самбо, а также участие в соревнованиях, даёт право получение отметки «отлично» автоматом.*

### 3 класс.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса получать возможность научиться:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

иметь представление:

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

В процессе изучения программы, обучающиеся должны:

**ЗНАТЬ:**

3 класс

- правила техники безопасности на уроках по САМБО;
- форму одежды на занятиях по САМБО;
- правила личной гигиены.

**УМЕТЬ:**

3 класс

- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперед с самостраховкой;
- выполнять падение на спину с самостраховкой через партнёра;
- выполнять падение на бок с самостраховкой через партнёра.

**ИСПОЛЬЗОВАТЬ:**

- применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе)

### **Контрольные упражнения и критерии оценивания деятельности учащихся.**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Оценка успеваемости</b>		
	<b>удовлетвор.</b>	<b>хорошо</b>	<b>отлично</b>
1. Падение на спину с самостраховкой.	Руки разбросаны или падение на локти, голова касается гимн. мата.	Нечёткий хлопок руками о гимн. мат.	Чёткий хлопок руками о гимнастический мат, подбородок прижат к груди.
2. Падение на бок с самостраховкой.	Заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой или падение на локоть, неточная постановка ног при перекате на бок.	Неточная постановка ног при перекате на бок.	Чёткий хлопок рукой о гимнаст. мат, правильная постановка ног.
3. Падение вперед.	Падение на прямые руки, касание подбородком гимнастического мата. Отсутствие прогиба в спине.	Отсутствие прогиба в спине	Мягкое падение вперед за счет отжимания и перехода в контрольное положение с прогибом в пояснице («рыбка»).

4. Кувырок вперед.	Касание гимн. мата головой, плечом при кувырке вперед. Перекат на колени или на таз. Исходное положение на коленях. Подбородок не прижат к груди.	Кувырок вперед с колен.	Четкий кувырок вперед в группировке, пережат на спину в упор присев не касаясь головой и коленями.
5. Кувырок назад.	Касание гимн. мата затылком, назад. Пережат на колени. Исходное положение сед согнув ноги. Подбородок не прижат к груди.	Кувырок вперед с колен.	Четкий кувырок вперед в группировке, пережат на спину в упор присев, не касаясь головой и коленями.
6. Падение на спину с самостраховкой через партнёра.	Руки разбросаны или падение на локти, голова касается гимн. мата.	Нечёткий хлопок руками о гимн. мат.	Чёткий хлопок руками о гимнаст. мат, голова на груди.
7. Падение на бок с самостраховкой через партнёра.	Заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой или падение на локоть, неточная постановка ног при пережат через плечо на бок.	Неточная постановка ног при пережат через плечо на бок.	Чёткий хлопок рукой о гимнаст. мат, правильная постановка ног.

#### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура»**

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчёта активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821—10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование — безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения требований безопасности необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

**Объекты и средства материально-технического обеспечения:** борцовский ковер, аптечка, гимнастические маты, манекен, свисток, секундомер.

**Мебель и оборудование кабинета физической культуры:** компьютер.

## Список литературы:

1. Физическая культура: Примерная образовательная программа и методическое пособие раздел самбо (для учащихся 2- 11 классов)/ Р.В.Алексеев. – М., 2011.
2. Борьба самбо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М.Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1954.
3. Букварь самбиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
4. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
5. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
6. Настольная книга учителя физкультуры/ Б.И. Мишин. - М., АСТ Астрель, 2003.
7. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.
8. Борьба самбо/ Л.Б.Турин. - М.: Советская Россия, 1963.
9. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд. 5-е, - М., Физкультура и спорт, 2002.
10. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М., ГЦОЛИФК, 1996.

Интернет ресурсы.

1.<http://www.edu.ru/>

2.<http://www.encyclopedia.ru/>

3.<http://www.nachalka.ru/>

## Тематическое планирование по физкультуре 2 классы

№ ур.	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания)	Отрабатываемые УУД требования к уровню подготовки учащихся.			Домашнее задание
						Предметные	УУД	Личностные	
1	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1 час</b>	Информационно - познавательные, мультимедийные	Знать безопасное поведение на уроке самбо. Получение информации	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по самбо. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). История появления и становления самбо.	научиться применять правила ТБ на уроках.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий самбо. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку самбо. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осознание, оценка и принятие социальных норм поведения в школе.	Индивидуальные задания
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо. Форма одежды на занятиях самбо.	Вводный, теоретический							
2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>Самбо. 9ч</b>	Информационно - познавательные, здоровье сберегающие.	Правильное выполнение спец-ных размин-х упр-й	Ходьба различными способами комплексная разминка на	Научиться выполнять спец. разминку самбо в	Р.: включать спец. разминочные упражнения	Самостоятельно осваивать технику и выполнять спец. разминочные упражнения	Индивидуальные задания

	Самбо. История самбо. Специальная разминка самбо.	Комбини рованный			месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики» , «Третий лишний».	правильной последователь ности.	самбо в различные формы занятий физической культурой. П.: применять спец. разминочны е упражнения самбо для развития физических качеств. К.: взаимодейст вовать со сверстникам и в процессе совместного освоения спец. разминочны х упражнений самбо.	самбо, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать скоростно- силовые качества.	
3	Самбо. Строевая разминка. Кувырок вперед	Комбини рованный	Здоровье сберегающие, информационно- познавательные, коммуникативн ые	Правильное выполнение строевых разм-х упр- й, кувырка вперед.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: Кувырок вперед.	Научиться выполнять спец. строевые упр- я. Кувырок вперед.	Р: ориентирова ться в разнообрази и способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок вперед, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный	Индивиду альные задания

					Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».		действия. П: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	аппарат.	
4	Самбо КУ – кувырок вперед.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять кувырок вперед	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ-кувырок вперед	Выполнять кувырок вперед.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы.	Самостоятельно осваивать кувырок вперед, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания

							К: договариват ься о распределен ии функций и ролей в совместной деятельност и		
5	Самбо. Кувырок назад	Комбини рованный	Здоровье сберегающие, информационно- познавательные, коммуникативн ые	Правильное выполнение кувырка назад	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: кувырок назад. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики» , «Третий лишний».	Научиться выполнять Кувырок назад	Р: вносить необходимы е коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулиров ать свою позицию	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок через правую руку с колен, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивиду альные задания
6	Самбо КУ – кувырок назад.	Зачетный	Здоровьесберега ющие, познавательные, коммуникативн ые, контролирующи е	Выполнять кувырок назад.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ-кувырок	Выполнять кувырок: назад.	Р: использоват ь установленн ые правила в контроле способа	Самостоятельно осваивать кувырок назад, для развития координации, вестибулярного аппарата и	Индивиду альные задания



					назад.		решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	навыков группировки.	
7	Самбо. Кувырок через правую руку с колен.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка через правую руку с колен. Совершенствования кувырка через правую руку с колен.	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Повторение: кувырок назад. Изучение: Кувырок через правую руку с колен. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий	Закрепить кувырок назад. Научиться выполнять Кувырок через правую руку с колен	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок через правую руку с колен, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

					лишний».				
8	Самбо КУ – кувырок через правую руку с колен.	Зачетный	Здоровьесберега ющие, познавательные, коммуникативн ые, контролирующи е	Выполнять кувырок через правую руку с колен.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ-кувырок через правую руку с колен.	Выполнять кувырок через правую руку с колен.	Р: использоват ь установленн ые правила в контроле способа решения. П: ставить и формулиров ать проблемы. К: договариват ься о распределен	Самостоятельно осваивать кувырок через правую руку с колен, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивиду альные задания

							ии функций и ролей в совместной деятельности		
9	Самбо. Кувырок через левую руку с колен.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка через левую руку с колен. Совершенствования кувырка через левую руку с колен.	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Повторение: кувырок через правую руку с колен. Изучение: Кувырок через левую руку с колен. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».	Закрепить Кувырок через правую руку с колен. Научиться выполнять Кувырок через левую руку с колен.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок через левую руку с колен, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания
10	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>Самбо. 8ч</b>	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролируемые	Выполнять кувырок через правую руку с колен.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ-кувырок через	Выполнять кувырок через правую руку с колен.	Р: использовать установленные правила в контроле способа	Самостоятельно осваивать кувырок через правую руку с колен, для развития координации,	Индивидуальные задания
	Самбо КУ – кувырок	Зачетный							

	через правую руку с колен.				правую руку с колен.		решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	вестибулярного аппарата и навыков группировки.	
11	Самбо. Падение на спину. Перекаты на спину.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение хлопков при падении на спину.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падения на спину, выполнения перекатов с хлопками двумя руками. Развитие координации, навыков группировки при падении командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы»,	Научиться выполнять перекаты на спину с хлопками двумя руками.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самостоятельно осваивать технику и выполнять перекаты на спину с хлопками двумя руками. Развивать координацию, вестибулярный аппарат, навыки группировки при падении	Индивидуальные задания

					«Крокодилчики» , «Третий лишний».				
12	Самбо КУ – падение на спину	Зачетный	Здоровьесберега ющие, познавательные, коммуникативн ые, контролирующи е	Выполнять падение на спину	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение на спину	Выполнять падение на спину.	Р: использоват ь установленн ые правила в контроле способа решения. П: ставить и формулиров ать проблемы. К: договариват ься о распределен ии функций и ролей в совместной деятельност и	Самостоятельно осваивать падение на спину, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивиду альные задания
13	Самбо. Падение на правый бок. Перекаты на правый бок.	Комбини рованный	Здоровье сберегающие, информационно- познавательные, коммуникативн ые	Выполнять падение на правый бок	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падения на правый бок. Развитие координации,	Научиться выполнять падение на правый бок.	Р: вносить необходимы е коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно	Самостоятельно осваивать технику и выполнять падение на правый бок. Развивать координацию, вестибулярный аппарат, навыки группировки при падении	Индивиду альные задания

					навыков группировки при падении командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».		строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию		
14	Самбо КУ – падение на правый бок	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять падение на правый бок	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение на правый бок	Выполнять падение на правый бок.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самостоятельно осваивать падение на правый бок, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания
15	Самбо. Падение на правый бок. Перекаты на левый бок.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Выполнять падение на левый бок	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с	Научиться выполнять падение на левый бок.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения	Самостоятельно осваивать технику и выполнять падение на левый бок. Развивать координацию, вестибулярный	Индивидуальные задания

					использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падения на левый бок. Развитие координации, навыков группировки при падении командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».		на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	аппарат, навыки группировки при падении	
16	Самбо КУ – падение на левый бок	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять падение на левый бок	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение на левый бок	Выполнять падение на левый бок.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самостоятельно осваивать падение на левый бок, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания

17	Самбо. Падения вперед.	Комбини рованный	Здоровье сберегающие, информационно- познавательные, коммуникативн ые	Правильное выполнение падения вперед	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствован ие: падение вперед. Упражнение «лодочка» Развитие координации, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики» , «Третий лишний».	Научиться выполнять падение вперед.	Р: вносить необходимы е коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулиров ать свою позицию	Самостоятельно осваивать технику падения вперед. Развивать координацию, вестибулярный аппарат, навыки группировки при падении	Индивиду альные задания
18	Самбо КУ – падение вперед	Зачетный	Здоровьесберега ющие, познавательные, коммуникативн ые, контролирующи е	Выполнять падение вперед	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение вперед	Выполнять падение вперед	Р: использоват ь установленн ые правила в контроле способа решения. П: ставить и формулиров ать	Самостоятельно осваивать падение вперед, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивиду альные задания



							проблемы. К: договариват ься о распределен ии функций и ролей в совместной деятельност и		
19	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Самбо. 8ч	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка вперед с самостраховкой	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: кувырок вперед с самостраховкой. Развитие координации, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».	Научиться выполнять кувырок вперед с самостраховкой.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самостоятельно осваивать технику кувырка вперед с самостраховкой. Развивать координацию, вестибулярный аппарат, навыки группировки при падении	Индивидуальные задания
	Самбо. Кувырок вперед с самостраховкой изучение.	Комбинированный							
20	Самбо. Кувырок вперед с самостраховк	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные,	Правильное выполнение кувырка вперед с	Ходьба различными способами комплексная	Научиться выполнять кувырок вперед с	Р: вносить необходимые коррективы	Самостоятельно осваивать технику кувырка вперед с самостраховкой.	Индивидуальные задания

	ой повторение.		коммуникативные	самоохраной	разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Повторение: кувырок вперед с самоохраной. Развитие координации, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».	самоохраной.	в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	Развивать координацию, вестибулярный аппарат, навыки группировки при падении	
21	Самбо КУ – кувырок вперед с самоохраной	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролируемые	Выполнять кувырок вперед с самоохраной	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- кувырок вперед с самоохраной	Выполнять кувырок вперед с самоохраной	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в	Самостоятельно осваивать кувырок вперед с самоохраной, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания

							совместной деятельност и		
22	Самбо. Кувырок назад с самостраховк ой изучение	Комбини рованный	Здоровье сберегающие, информационно- познавательные, коммуникативн ые	Правильное выполнение кувырка назад с самострахов кой	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: кувырок назад с самостраховкой. Развитие координации, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики» , «Третий лишний».	Научиться выполнять кувырок назад с самостраховк ой.	Р: вносить необходимы е коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулиров ать свою позицию	Самостоятельно осваивать технику кувырка назад с самостраховкой. Развивать координацию, вестибулярный аппарат, навыки группировки при падении	Индивиду альные задания
23	Самбо. Кувырок назад с самостраховк ой повторение.	Комбини рованный	Здоровье сберегающие, информационно- познавательные, коммуникативн ые	Правильное выполнение кувырка назад с самострахов кой	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Повторение: кувырок назад с	Научиться выполнять кувырок назад с самостраховк ой.	Р: вносить необходимы е коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных	Самостоятельно осваивать технику кувырка назад с самостраховкой. Развивать координацию, вестибулярный аппарат, навыки группировки при падении	Индивиду альные задания

					самостраховкой. Развитие координации, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».		ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию		
24	Самбо. Кувырок назад с самостраховкой совершенствование.	Совершенствование	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка назад с самостраховкой	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: кувырок назад с самостраховкой. Развитие координации, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».	Научиться выполнять кувырок назад с самостраховкой.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самостоятельно осваивать технику кувырка назад с самостраховкой. Развивать координацию, вестибулярный аппарат, навыки группировки при падении	Индивидуальные задания

25	Самбо КУ – кувырок вперед с самостраховк ой	Зачетный	Здоровьесберега ющие, познавательные, коммуникативн ые, контролирующи е	Выполнять кувырок вперед с самострахов кой	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- кувырок вперед с самостраховкой	Выполнять кувырок вперед с самостраховк ой	Р: использоват ь установленн ые правила в контроле способа решения. П: ставить и формулиров ать проблемы. К: договариват ься о распределен ии функций и ролей в совместной деятельност и	Самостоятельно осваивать кувырок вперед с самостраховкой, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивиду альные задания
26	Самбо. Падение на спину через партнера изучение.	комбинир ованный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативн ые, контролирующи е	Выполнять падение на спину через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Изучение падения на спину через партнера. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса. Игра на	Выполнять падение на спину через партнера.	Р: использоват ь установленн ые правила в контроле способа решения. П: ставить и формулиров ать проблемы. К: договариват ься о распределен ии функций	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки при падениях.	Индивиду альные задания

					выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».		и ролей в совместной деятельности		
27	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Самбо. 8ч	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять падение на спину через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Повторение падения на спину через партнера. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».	Выполнять падение на спину через партнера.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки при падениях.	Индивидуальные задания
	Самбо. Падение на спину через партнера повторение	комбинированный							
28	Самбо КУ –падение на спину через партнера.	Зачетный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять падение на спину через партнера	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение на спину через партнера. Развитие координации,	Выполнять падение на спину через партнера.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки при падениях.	Индивидуальные задания

					вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса.		проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
29	Самбо. Падение на правый бок через партнера изучение.	комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять падение на правый бок через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Изучение падения на правый бок через партнера. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».	Выполнять падение на правый бок через партнера.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки при падениях.	Индивидуальные задания
30	Самбо КУ – падение на правый бок через партнера	Зачетный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять падение на правый бок через партнера	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка.	Выполнять падение на правый бок через партнера	Р: использовать установленные правила в контроле	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного	Индивидуальные задания

			е		КУ- падение на правый бок через партнера Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса.		способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	аппарата и навыков группировки при падениях.	
31	Самбо. Падение на левый бок через партнера изучение.	комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять падение на левый бок через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Изучение падения на левый бок через партнера. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».	Выполнять падение на левый бок через партнера.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки при падениях.	Индивидуальные задания
32	Самбо	Зачетный	Здоровье	Выполнять	Ходьба	Выполнять	Р:	Самостоятельно	Индивиду



	КУ – падение на левый бок через партнера		сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	падение на левый бок через партнера	различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение на левый бок через партнера Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса.	падение на левый бок через партнера	использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки при падениях.	альные задания
33	Самбо. Падение на спину через партнера закрепление.	комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять падение на спину через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Закрепление падения на спину через партнера. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и	Выполнять падение на спину через партнера.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки при падениях.	Индивидуальные задания

					овцы», «Крокодильчики» , «Третий лишний».		совместной деятельност и		
34	Самбо Падения на правый и левый бок через партнера	комбинир ованный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативн ые, контролирующи е	Выполнять падение на правый и левый бок через партнера	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Закрепление падения на правый и левый бок через партнера. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики» , «Третий лишний».	Выполнять падение на правый и левый бок через партнера	Р: использоват ь установленн ые правила в контроле способа решения. П: ставить и формулиров ать проблемы. К: договариват ься о распределен ии функций и ролей в совместной деятельност и	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки при падениях.	Индивиду альные задания

## Тематическое планирование по физкультуре

3 классы.

№ ур.	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания)	Отрабатываемые УУД требования к уровню подготовки учащихся.			Домашнее задание
						Предметные	УУД	Личностные	
1	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1 час</b>	Информационно - познавательные, мультимедийные	Знать безопасное поведение на уроке самбо. Получение информации	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по самбо. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). История появления и становления самбо.	научиться применять правила ТБ на уроках.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий самбо. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку самбо. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Осознание, оценка и принятие социальных норм поведения в школе.	Индивидуальные задания
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо. Форма одежды на занятиях самбо.	Вводный, теоретический							
2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>Самбо. 9ч</b>	Информационно - познавательные, здоровье сберегающие.	Правильное выполнение спец-ных размин-х упр-й	Ходьба различными способами комплексная разминка на	Научиться выполнять спец. разминку самбо в	Р.: включать спец. разминочные упражнения	Самостоятельно осваивать технику и выполнять спец. разминочные упражнения	Индивидуальные задания

	Самбо. История самбо. Специальная разминка самбо.	Комбини рованный			месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики» , «Третий лишний».	правильной последователь ности.	самбо в различные формы занятий физической культурой. П.: применять спец. разминочны е упражнения самбо для развития физических качеств. К.: взаимодейст вовать со сверстникам и в процессе совместного освоения спец. разминочны х упражнений самбо.	самбо, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать скоростно- силовые качества.	
3	Самбо. Строевая разминка. Кувырок вперед	Комбини рованный	Здоровье сберегающие, информационно- познавательные, коммуникативн ые	Правильное выполнение строевых разм-х упр- й, кувырка вперед.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: Кувырок вперед.	Научиться выполнять спец. строевые упр- я. Кувырок вперед.	Р: ориентирова ться в разнообрази и способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок вперед, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный	Индивиду альные задания

					Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».		действия. П: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	аппарат.	
4	Самбо КУ – кувырок вперед.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять кувырок вперед	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ-кувырок вперед	Выполнять кувырок вперед.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы.	Самостоятельно осваивать кувырок вперед, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания

							К: договариват ься о распределен ии функций и ролей в совместной деятельност и		
5	Самбо. Кувырок назад	Комбини рованный	Здоровье сберегающие, информационно- познавательные, коммуникативн ые	Правильное выполнение кувырка назад	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: кувырок назад. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики» , «Третий лишний».	Научиться выполнять Кувырок назад	Р: вносить необходимы е коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулиров ать свою позицию	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок через правую руку с колен, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивиду альные задания
6	Самбо КУ – кувырок назад.	Зачетный	Здоровьесберега ющие, познавательные, коммуникативн ые, контролирующи	Выполнять кувырок назад.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка.	Выполнять кувырок: назад.	Р: использоват ь установленн ые правила в контроле	Самостоятельно осваивать кувырок назад, для развития координации, вестибулярного	Индивиду альные задания

			е		КУ-кувырок назад.		способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	аппарата и навыков группировки.	
7	Самбо. Кувырок через правую руку с колен.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка через правую руку с колен. Совершенствования кувырка через правую руку с колен.	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Повторение: кувырок назад. Изучение: Кувырок через правую руку с колен. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики»	Закрепить кувырок назад. Научиться выполнять Кувырок через правую руку с колен	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок через правую руку с колен, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

					, «Третий лишний».				
8	Самбо КУ – кувырок через правую руку с колен.	Зачетный	Здоровьесберега ющие, познавательные, коммуникативн ые, контролирующи е	Выполнять кувырок через правую руку с колен.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ-кувырок через правую руку с колен.	Выполнять кувырок через правую руку с колен.	Р: использоват ь установленн ые правила в контроле способа решения. П: ставить и формулиров ать проблемы. К: договариват ься о распределен	Самостоятельно осваивать кувырок через правую руку с колен, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивиду альные задания



							ии функций и ролей в совместной деятельности		
9	Самбо. Кувырок через левую руку с колен.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка через левую руку с колен. Совершенствования кувырка через левую руку с колен.	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Повторение: кувырок через правую руку с колен. Изучение: Кувырок через левую руку с колен. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».	Закрепить Кувырок через правую руку с колен. Научиться выполнять Кувырок через левую руку с колен.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок через левую руку с колен, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания
10	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>Самбо. 8ч</b>	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролируемые	Выполнять кувырок через правую руку с колен.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ-кувырок через	Выполнять кувырок через правую руку с колен.	Р: использовать установленные правила в контроле способа	Самостоятельно осваивать кувырок через правую руку с колен, для развития координации,	Индивидуальные задания
	Самбо КУ – кувырок	Зачетный							

	через правую руку с колен.				правую руку с колен.		решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	вестибулярного аппарата и навыков группировки.	
11	Самбо. Падение на спину. Перекаты на спину.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение хлопков при падении на спину.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падения на спину, выполнения перекатов с хлопками двумя руками. Развитие координации, навыков группировки при падении командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы»,	Научиться выполнять перекаты на спину с хлопками двумя руками.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самостоятельно осваивать технику и выполнять перекаты на спину с хлопками двумя руками. Развивать координацию, вестибулярный аппарат, навыки группировки при падении	Индивидуальные задания

					«Крокодилчики» , «Третий лишний».				
12	Самбо КУ – падение на спину	Зачетный	Здоровьесберега ющие, познавательные, коммуникативн ые, контролирующи е	Выполнять падение на спину	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение на спину	Выполнять падение на спину.	Р: использоват ь установленн ые правила в контроле способа решения. П: ставить и формулиров ать проблемы. К: договариват ься о распределен ии функций и ролей в совместной деятельност и	Самостоятельно осваивать падение на спину, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивиду альные задания
13	Самбо. Падение на правый бок. Перекаты на правый бок.	Комбини рованный	Здоровье сберегающие, информационно- познавательные, коммуникативн ые	Выполнять падение на правый бок	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падения на правый бок. Развитие координации,	Научиться выполнять падение на правый бок.	Р: вносить необходимы е коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно	Самостоятельно осваивать технику и выполнять падение на правый бок. Развивать координацию, вестибулярный аппарат, навыки группировки при падении	Индивиду альные задания

					навыков группировки при падении командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».		строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию		
14	Самбо КУ – падение на правый бок	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять падение на правый бок	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение на правый бок	Выполнять падение на правый бок.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самостоятельно осваивать падение на правый бок, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания
15	Самбо. Падение на правый бок. Перекаты на левый бок.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Выполнять падение на левый бок	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с	Научиться выполнять падение на левый бок.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения	Самостоятельно осваивать технику и выполнять падение на левый бок. Развивать координацию, вестибулярный	Индивидуальные задания

					использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падения на левый бок. Развитие координации, навыков группировки при падении командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».		на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	аппарат, навыки группировки при падении	
16	Самбо КУ – падение на левый бок	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять падение на левый бок	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение на левый бок	Выполнять падение на левый бок.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самостоятельно осваивать падение на левый бок, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания

17	Самбо. Падения вперед.	Комбини рованный	Здоровье сберегающие, информационно- познавательные, коммуникативн ые	Правильное выполнение падения вперед	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствован ие: падение вперед. Упражнение «лодочка» Развитие координации, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики» , «Третий лишний».	Научиться выполнять падение вперед.	Р: вносить необходимы е коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулиров ать свою позицию	Самостоятельно осваивать технику падения вперед. Развивать координацию, вестибулярный аппарат, навыки группировки при падении	Индивиду альные задания
18	Самбо КУ – падение вперед	Зачетный	Здоровьесберега ющие, познавательные, коммуникативн ые, контролирующи е	Выполнять падение вперед	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение вперед	Выполнять падение вперед	Р: использоват ь установленн ые правила в контроле способа решения. П: ставить и формулиров ать	Самостоятельно осваивать падение вперед, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивиду альные задания

							проблемы. К: договариват ься о распределен ии функций и ролей в совместной деятельност и		
19	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Самбо. 8ч	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка вперед с самостраховкой	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: кувырок вперед с самостраховкой. Развитие координации, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».	Научиться выполнять кувырок вперед с самостраховкой.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самостоятельно осваивать технику кувырка вперед с самостраховкой. Развивать координацию, вестибулярный аппарат, навыки группировки при падении	Индивидуальные задания
	Самбо. Кувырок вперед с самостраховкой изучение.	Комбинированный							
20	Самбо. Кувырок вперед с самостраховкой	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные,	Правильное выполнение кувырка вперед с	Ходьба различными способами комплексная	Научиться выполнять кувырок вперед с	Р: вносить необходимые коррективы	Самостоятельно осваивать технику кувырка вперед с самостраховкой.	Индивидуальные задания

	ой повторение.		коммуникативные	самоохраной	разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Повторение: кувырок вперед с самоохраной. Развитие координации, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».	самоохраной.	в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	Развивать координацию, вестибулярный аппарат, навыки группировки при падении	
21	Самбо КУ – кувырок вперед с самоохраной	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролируемые	Выполнять кувырок вперед с самоохраной	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- кувырок вперед с самоохраной	Выполнять кувырок вперед с самоохраной	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в	Самостоятельно осваивать кувырок вперед с самоохраной, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания



							совместной деятельностью		
22	Самбо. Кувырок назад с самостраховкой изучение	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка назад с самостраховкой	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: кувырок назад с самостраховкой. Развитие координации, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».	Научиться выполнять кувырок назад с самостраховкой.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самостоятельно осваивать технику кувырка назад с самостраховкой. Развивать координацию, вестибулярный аппарат, навыки группировки при падении	Индивидуальные задания
23	Самбо. Кувырок назад с самостраховкой повторение.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка назад с самостраховкой	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Повторение: кувырок назад с	Научиться выполнять кувырок назад с самостраховкой.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных	Самостоятельно осваивать технику кувырка назад с самостраховкой. Развивать координацию, вестибулярный аппарат, навыки группировки при падении	Индивидуальные задания

					самостраховкой. Развитие координации, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».		ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию		
24	Самбо. Кувырок назад с самостраховкой совершенствование.	Совершенствование	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка назад с самостраховкой	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: кувырок назад с самостраховкой. Развитие координации, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».	Научиться выполнять кувырок назад с самостраховкой.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самостоятельно осваивать технику кувырка назад с самостраховкой. Развивать координацию, вестибулярный аппарат, навыки группировки при падении	Индивидуальные задания

25	Самбо КУ – кувырок вперед с самостраховкой	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять кувырок вперед с самостраховкой	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- кувырок вперед с самостраховкой	Выполнять кувырок вперед с самостраховкой	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самостоятельно осваивать кувырок вперед с самостраховкой, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания
26	Самбо. Падение на спину через партнера изучение.	комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять падение на спину через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Изучение падения на спину через партнера. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса. Игра на	Выполнять падение на спину через партнера.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки при падениях.	Индивидуальные задания

					выбор: «Волки и овцы», «Крокодилчики», «Третий лишний».		и ролей в совместной деятельности		
27	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Самбо. 8ч	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять падение на спину через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Повторение падения на спину через партнера. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодилчики», «Третий лишний».	Выполнять падение на спину через партнера.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки при падениях.	Индивидуальные задания
	Самбо. Падение на спину через партнера повторение	комбинированный							
28	Самбо КУ –падение на спину через партнера.	Зачетный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять падение на спину через партнера	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение на спину через партнера. Развитие координации,	Выполнять падение на спину через партнера.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки при падениях.	Индивидуальные задания

					вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса.		проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
29	Самбо. Падение на правый бок через партнера изучение.	комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять падение на правый бок через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Изучение падения на правый бок через партнера. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».	Выполнять падение на правый бок через партнера.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки при падениях.	Индивидуальные задания
30	Самбо КУ – падение на правый бок через партнера	Зачетный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять падение на правый бок через партнера	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка.	Выполнять падение на правый бок через партнера	Р: использовать установленные правила в контроле	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного	Индивидуальные задания

			е		КУ- падение на правый бок через партнера Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса.		способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	аппарата и навыков группировки при падениях.	
31	Самбо. Падение на левый бок через партнера изучение.	комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять падение на левый бок через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Изучение падения на левый бок через партнера. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики», «Третий лишний».	Выполнять падение на левый бок через партнера.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки при падениях.	Индивидуальные задания
32	Самбо	Зачетный	Здоровье	Выполнять	Ходьба	Выполнять	Р:	Самостоятельно	Индивиду

	КУ – падение на левый бок через партнера		сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	падение на левый бок через партнера	различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение на левый бок через партнера Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса.	падение на левый бок через партнера	использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки при падениях.	альные задания
33	Самбо. Падение на спину через партнера закрепление.	комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующиеся	Выполнять падение на спину через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Закрепление падения на спину через партнера. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и	Выполнять падение на спину через партнера.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки при падениях.	Индивидуальные задания

					овцы», «Крокодильчики» , «Третий лишний».		совместной деятельност и		
34	Самбо Падения на правый и левый бок через партнера	комбинир ованный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативн ые, контролирующи е	Выполнять падение на правый и левый бок через партнера	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Закрепление падения на правый и левый бок через партнера. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков самостраховки при падении, командного духа класса. Игра на выбор: «Волки и овцы», «Крокодильчики» , «Третий лишний».	Выполнять падение на правый и левый бок через партнера	Р: использоват ь установленн ые правила в контроле способа решения. П: ставить и формулиров ать проблемы. К: договариват ься о распределен ии функций и ролей в совместной деятельност и	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки при падениях.	Индивиду альные задания