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 / 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 № 72 от « 26 » 08 2015г.	Утверждено Директор ГБОУ «Школа № 1716 «Эврика-Огонек» С.А.Микитенко « 01 » 09 2015г. Приказом № 01/11 от « 01 » 09 2015 г. Подпись

Рабочая программа курса «Самбо» для 5 – 9 классов

Составитель:
1. Лукин Стефан Андреевич
тренер - преподаватель,
первая квалификационной категории.

город Москва
2015 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Самбо» для 5-9 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 самостраховки, воспитать морально-волевые качества, совершенствовать весь комплекс физических качеств.

В федеральном базисном образовательном плане курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс и включает в себя вариативную часть предмета «физическая культура» из расчета 1 час в неделю (всего 170 часа). 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 170 ч на 5 лет 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**				
		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4
2	Общая и специальная физическая подготовка	8	8	8	8	7
3	Самостраховка и падения	10	10	10	10	2
4	Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	20
5	Контрольные испытания	2	2	2	2	1
6	Общее количество часов	34	34	34	34	34
Итого:		170				

Учебно-тематический план - **5 класс**

№	**Тема**	**Кол-во часов**		
		всего	**теория**	**практика**
1	Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.	4	4	
2	Общая физическая подготовка	8		8

3	Изучение: падения вперед, назад, на правый бок, на левый бок.	6		6
4	Изучение: кувырки вперед, назад	2		2
5	Изучение: кувырки вперед, назад с самостраховкой	2		2
6	Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа	10		10
7	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховок и самбо.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
8	Контрольные испытания	2		2
	Итого:	34	4	30

Учебно-тематический план -**6 класс**

№	Тема	Кол-во часов		
		всего	**теория**	**практика**
1	Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.	4	4	
2	Общая физическая подготовка	8		8
3	Изучение: падения вперед, назад, на правый бок, на левый бок.	6		6
4	Изучение: кувырки вперед, назад	2		2
5	Изучение: кувырки вперед, назад с самостраховкой	2		2
6	Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа	10		10
7	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховок и самбо.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
8	Контрольные испытания	2		2
	Итого:	34	4	30

Учебно-тематический план -**7 класс**

№	Тема	Кол-во часов		
		всего	**теория**	**практика**
1	Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.	4	4	
2	Общая физическая подготовка	8		8
3	Изучение: падения вперед, назад, на правый бок, на левый бок.	6		6
4	Изучение: кувырки вперед, назад	2		2
5	Изучение: кувырки вперед, назад с самостраховкой	2		2
6	Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа	10		10
7	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховок и самбо.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
8	Контрольные испытания	2		2
	Итого:	34	4	30

Учебно-тематический план -**8 класс**

№	Тема	Кол-во часов		
		всего	**теория**	**практика**
1	Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.	4	4	

2	Общая физическая подготовка	8		8
3	Изучение: падения вперед, назад, на правый бок, на левый бок.	6		6
4	Изучение: кувырки вперед, назад	2		2
5	Изучение: кувырки вперед, назад с самостраховкой	2		2
6	Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа	10		10
7	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховок и самбо.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
8	Контрольные испытания	2		2
	Итого:	34	4	30

Учебно-тематический план -**9 класс**

№	Тема	Кол-во часов		
		всего	**теория**	**практика**
1	Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.	4	4	
2	Общая физическая подготовка	7		7
3	Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения.	2		
4	Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа	20		20
5	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховок и самбо.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
6	Контрольные испытания	1		1
	Итого:	34	4	30

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

Тематическое планирование курса для 5-6-7 класса.

Всего 34 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды		
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	Гигиенические процедуры как	Объяснять значение понятия

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
гигиены	часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур	«гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур.
Основы техники и тактики самбо	Правила самбо, критерии оценки технических действий в самбо.	Знать общие правила самбо. Уметь показывать оценки за технические действия в самбо (броски, удержания, болевые приемы)
Раздел 2. Общая физическая подготовка		
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.
Раздел 3. Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения		
Падение вперед.	Падение вперед: нырки вперед с отжиманием и прогибом в спине.	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения вперед.
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.
Раздел 4. Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа		

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Техника самбо в партере.	Техника самбо в партере. Удержания, перевороты на удержания, защита от удержаний.	Знать виды удержаний, перевороты, защиту от удержаний. Уметь выполнять удержания, перевороты, защиту от удержаний.
Техника самбо в стойке.	Техника самбо в стойке. Броски, освобождение от захватов, защита от ударов рукой и ногой.	Знать переднюю и заднюю подножки, освобождение от захватов за руки, туловище и волосы
Тактика самбо.	Основные тактические действия в самбо	Ориентироваться в правилах самбо, уметь оттолкнуться от правил и выстроить тактический рисунок борьбы.

Тематическое планирование 8-9 классы.

Всего 34 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды (4 ч)		
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.
Основы техники и тактики самбо	Правила самбо, критерии оценки технических действий в самбо.	Знать общие правила самбо. Уметь показывать оценки за технические действия в самбо (броски, удержания, болевые приемы)
Раздел 2. Общая физическая подготовка (7 ч)		
Общая физическая подготовка в самбо.	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость»,

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	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)	«ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.
Раздел 3. Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения (2 ч.)		
Падение вперед.	Падение вперед: нырки вперед с отжиманием и прогибом в спине.	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения вперед.
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.
Раздел 4. Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа (20ч)		
Техника самбо в партере.	Техника самбо в партере. Удержания, перевороты на удержания, защита от удержаний.	Знать виды удержаний, перевороты, защиту от удержаний. Уметь выполнять удержания, перевороты, защиту от удержаний.
Техника самбо в стойке.	Техника самбо в стойке. Броски, освобождение от захватов, защита от ударов рукой и ногой.	Знать переднюю и заднюю подножки, освобождение от захватов за руки, туловище и волосы

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Тактика самбо.	Основные тактические действия в самбо	Ориентироваться в правилах самбо, уметь оттолкнуться от правил и выстроить тактический рисунок борьбы.

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»

5-6-7 класс.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5-6-7 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:

5-6-7 класс

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

УМЕТЬ:

5-6-7 класс

- выполнять кувырки вперед, назад, через правую и левую руку;
- выполнять падения вперед, назад, на правый и левый бок;
- удержание сбоку, поперек;
- перевороты на удержания сбоку и поперек, защиту от удержаний сбоку и поперек;
- заднюю и переднюю подножку;
- освобождение от захватов.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

- применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе)
- применение приёмов стоя и лёжа для участия в школьных и других соревнованиях по самбо;

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, перекат на спину в упор присев не касаясь головой и коленями.
5. Кувырок назад.	Касание гимн. мата затылком, назад. Перекат на колени. Исходное положение сед согнув ноги. Подбородок не прижат к груди.	Кувырок вперед с колен.	Четкий кувырок вперед в группировке, перекат 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.
8. Освобождение от захватов.	Знать варианты освобождений от разных захватов и уметь показать любой по выбору.	Знать варианты освобождений от разных захватов и уметь их показать в среднем темпе без сопротивления соперника.	Знать варианты освобождений от разных захватов и уметь показать в среднем темпе с полусопротивлением соперника.
9. Защита от ударов рукой.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать любой по выбору.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь их показать в среднем темпе	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать в среднем темпе с полусопротивлением

		без сопротивления соперника.	соперника.
10. Защита от ударов ногой.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать любой по выбору.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь их показать в среднем темпе без сопротивления соперника.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать в среднем темпе с полусопротивлением соперника.
11. Сопровождение нарушителя.	Знать принципы сопровождения нарушителя.	Уметь показать приём сопровождения нарушителя в среднем темпе без сопротивления соперника.	Уметь показать приём сопровождения нарушителя в темпе.

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

8-9 класс.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 8-9 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:

8-9 класс

- правила техники безопасности на уроках по САМБО;

- форму одежды на занятиях по САМБО;

- правила личной гигиены.

УМЕТЬ:

8-9 класс

- выполнять кувырки вперед, назад, через правую и левую руку;

- выполнять падения вперед, назад, на правый и левый бок;

- удержание сбоку, поперек;

- перевороты на удержания сбоку и поперек, защиту от удержаний сбоку и поперек;

- заднюю и переднюю подножку;

- освобождение от захватов.

- прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой

- боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

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

- применение приёмов стоя и лёжа для участия в школьных и других соревнованиях по самбо;

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, перекат на спину в упор присев не касаясь головой и коленями.
5. Кувырок назад.	Касание гимн. мата затылком, назад. Перекат на колени. Исходное положение сед согнув ноги. Подбородок не прижат к груди.	Кувырок вперед с колен.	Четкий кувырок вперед в группировке, перекат 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	Заваливание на бок,	Неточная	Чёткий хлопок рукой о

самостраховкой через партнёра.	нечёткий хлопок рукой или падение на локоть, неточная постановка ног при перекате через плечо на бок.	постановка ног при перекате через плечо на бок.	гимнаст. мат, правильная постановка ног.
8. Освобождение от захватов.	Знать варианты освобождений от разных захватов и уметь показать любой по выбору.	Знать варианты освобождений от разных захватов и уметь их показать в среднем темпе без сопротивления соперника.	Знать варианты освобождений от разных захватов и уметь показать в среднем темпе с полусопротивлением соперника.
9. Защита от ударов рукой.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать любой по выбору.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь их показать в среднем темпе без сопротивления соперника.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать в среднем темпе с полусопротивлением соперника.
10. Защита от ударов ногой.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать любой по выбору.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь их показать в среднем темпе без сопротивления соперника.	Знать варианты защит от разных ударов и уметь показать в среднем темпе с полусопротивлением соперника.
11. Сопровождение нарушителя.	Знать принципы сопровождения нарушителя.	Уметь показать приём сопровождения нарушителя в среднем темпе без сопротивления соперника.	Уметь показать приём сопровождения нарушителя в темпе.

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: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, бревно напольное (3 м), козёл гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие (4 м, 2 м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные 1 кг и 2 кг, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, коврики (гимнастические, массажные), кегли, обручи пластиковые детские, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, флажки (разметочные с опорой, стартовые), лента финишная, дорожка разметочная резиновая для прыжков, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шахматы, шашки, контейнер с комплектом игрового инвентаря, станок хореографический, палатки туристические, рюкзаки туристические, вещевые мешки, коврики туристические, фонарь, компас, нож, посуда (металлическая или пластиковая), аптечка.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: компьютер, лазерные диски или флеш-накопители, оборудование для показа видеоматериалов, видеоматериалы на различных носителях (киноплёнке, лазерных дисках), дидактические карточки, образовательные программы, учебно-методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы (соответствующие программе обучения). Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

(Приложение № 1)

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
5 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания)	Отрабатываемые УУД требования к уровню подготовки учащихся.			Домашнее задание
						Предметные	УУД	Личностные	
1	**Знания о физической культуре** Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо. История самбо.	**1 час** Вводный, теоретический	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. Рассказывать краткую информацию об истории самбо.	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
2	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо. 9ч**	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка вперед, удержания сбоку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка.	Научиться выполнять кувырок вперед, удержание сбоку	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач;	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок вперед, удержание сбоку	Индивидуальные задания

	Самбо. Кувырок вперед, удержание сбоку.	Комбинированный			Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: Кувырок вперед, удержания сбоку Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		вносить дополнения и изменения в план 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	выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	
3	Самбо. Кувырок вперед, удержание поперек.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка назад	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: кувырок вперед. Изучение:	Научиться выполнять кувырок вперед, удержание поперек.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-символические	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок вперед, удержание поперек, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный	Индивидуальные задания

					удержание поперек. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		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. Кувырок вперед, переворот на удержание сбоку	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка вперед, переворота на удержание сбоку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: Кувырок вперед. Изучение: переворот на удержание сбоку Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на	Научиться выполнять кувырок вперед, переворот на удержание сбоку	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок вперед, переворот на удержание сбоку, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

					коленках», «Третий лишний»		взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
5	Самбо КУ – кувырок вперед.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять кувырок вперед	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ-кувырок вперед. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять кувырок вперед.	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, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания
6	Самбо. Кувырок назад, переворот на удержание поперек	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка назад, переворота на удержание поперек	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала.. Изучение: кувырок назад, переворот на	Научиться выполнять кувырок назад, переворот на удержание поперек	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок назад, переворот на удержание поперек, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать	Индивидуальные задания

					удержание поперек. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики », «Регби на коленках», «Третий лишний»		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	координацию и вестибулярный аппарат.	

7	Самбо. Кувырок назад, защита от удержания сбоку.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка назад, защиты от удержания сбоку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: Кувырок вперед. Совершенствование: кувырок назад. Изучение: защита от удержания сбоку. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять кувырок назад, защиту от удержания сбоку.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план 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	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок назад, защиту от удержания сбоку, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания
8	Самбо КУ – кувырок назад.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять кувырок назад.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на	Выполнять кувырок назад.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать	Самостоятельно осваивать кувырок назад, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков	Индивидуальные задания

					месте, растяжка. КУ-кувырок назад. Развитие координации, командного духа класса.		проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	группировки.	
9	Защита от удержания сбоку.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение защиты от удержания сбоку.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Повторение: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через правую руку с колен, кувырок через левую руку с колен. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять защиту от удержания сбоку	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 защиту от удержания сбоку, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания
10	**Спортивно-**	**Самбо**. 7**ч**	Здоровье сберегающие,	Правильное выполнение	Инструктаж по т.б.	Научиться выполнять	Р: вносить необходимые	Самостоятельно осваивать	Индивидуальные

	оздоровительная деятельность.		информационно-познавательные, коммуникативные	падения назад, защиты от удержания поперек.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение назад, защиты от удержания поперек. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	падение назад, защиту от удержания поперек.	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	технику падения назад, защиту от удержания поперек, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	задания
	Самбо. Инструктаж по т.б. Падение назад, защита от удержания поперек.	Комбинированный							
11	Самбо. Падение назад, защита от удержания поперек.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения назад, защита от удержания поперек.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение назад, защиты от удержания	Научиться выполнять падение назад, защиту от удержания поперек.	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	Самостоятельно осваивать технику падения назад, защиту от удержания поперек, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					поперек. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		вопросы, формулировать свою позицию		
12	Самбо. КУ- падение назад.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять падение назад	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение назад. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять падение назад.	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 технику падения назад, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
13	Самбо. падение вперед.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения вперед.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение:	Научиться выполнять падение вперед.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					падение вперед. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию		
14	Самбо. падение вперед.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения вперед.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение вперед. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение вперед.	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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
15	Самбо. КУ-падение вперед.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять падение вперед	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная	Выполнять падение вперед.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного	Индивидуальные задания

					разминка на месте, растяжка. КУ- падение вперед. Развитие координации, командного духа класса.		формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	аппарата и навыков самозащиты.	
16	Самбо. Падение на правый и левый бок, задняя подножка.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок, задней подножки.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение на правый и левый бок, задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение на правый и левый бок, заднюю подножку.	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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

17	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо. 10ч**	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок, задней подножки.	Инструктаж по т. б. Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение на правый и левый бок, задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение на правый и левый бок, заднюю подножку.	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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
	Самбо. Инструктаж по т. б. Падение на правый и левый бок, задняя подножка.	Комбинированный							
18	Самбо. Задняя подножка.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок, задней подножки.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: задняя	Научиться выполнять заднюю подножку.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в	Самостоятельно осваивать технику выполнения задней подножки, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию		
19	Самбо. КУ- падение на правый и левый бок	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять падение на правый и левый бок	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение на правый и левый бок. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять падение на правый и 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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
20	Самбо. падение назад через партнера.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения назад.	Ходьба различными способами комплексная разминка на	Научиться выполнять назад через партнера.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития	Индивидуальные задания

					месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение назад через партнера. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	
21	Самбо. падение назад через партнера.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падение назад через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение назад через партнера. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках»,	Научиться выполнять падение назад через партнера.	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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					«Третий лишний»				
22	Самбо. КУ- падение назад через партнера.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять падение назад через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение назад через партнера. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять падение назад 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 самозащиты.	Индивидуальные задания
23	Самбо. Падение на правый и левый бок через партнера, передняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок через партнера, передней подножки	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение на правый и левый бок через партнера, передняя подножка. Развитие координации,	Научиться выполнять падение на правый и левый бок через партнера. передняя подножка	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 падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»				
24	Самбо. Падение на правый и левый бок через партнера, передняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок через партнера, передней подножки	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение на правый и левый бок через партнера, передняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение на правый и левый бок через партнера. передняя подножка	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 падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
25	Самбо. КУ-падение на правый и левый бок	Зачетный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок	Ходьба различными способами комплексная разминка на	Научиться выполнять падение на правый и левый бок	Р: использовать установленные правила в контроле способа	Самостоятельно осваивать технику падений, для развития	Индивидуальные задания

	через партнера.			через партнера.	месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. КУ- падение на правый и левый бок через партнера.	через партнера.	решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	
26	Самбо Задняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять заднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Выполнять заднюю подножку	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 технику бросков, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

27	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо. 8ч**	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять заднюю подножку	Инструктаж по т. б. Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Выполнять заднюю подножку	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 технику бросков, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
	Самбо. Инструктаж по т. б. Задняя подножка	Комбинированный							
28	Самбо Задняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять заднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: задняя подножка. Развитие	Выполнять заднюю подножку	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и	Самостоятельно осваивать технику бросков, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		ролей в совместной деятельности		
29	Самбо. КУ-задняя подножка	Зачетный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение задней подножка	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. КУ- задней подножка	Научиться выполнять заднюю подножка	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, бросков для развития координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падениях и самозащиты.	Индивидуальные задания
30	Самбо Передняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять переднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: передняя подножка.	Выполнять переднюю юю подножку	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении	Самостоятельно осваивать технику бросков, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		функций и ролей в совместной деятельности		
31	Самбо Передняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять переднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: передняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Выполнять переднюю юю подножку	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 технику бросков, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
32	Самбо. КУ-передняя подножка	Зачетный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение передней подножка	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с	Научиться выполнять переднюю подножку	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и	Самостоятельно осваивать техники падений, бросков для развития координации,	Индивидуальные задания

					использованием мягкого покрытия зала. КУ- задней подножка		формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	вестибулярного аппарата, навыков группировки при падениях и самозащиты.	
33	Самбо. Освобождение от захватов за руки.	комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять освобождение от захватов за руки	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Изучение: освобождение от захватов за руки. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Выполнять освобождение от захватов за руки.	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, бросков для развития координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падениях и самозащиты.	Индивидуальные задания
34	Самбо. Освобождение от захватов за руки.	комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять освобождение от захватов за руки	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Изучение: освобождение от захватов за руки. Развитие	Выполнять освобождение от захватов за руки.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К:	Самостоятельно осваивать техники падений, бросков для развития координации, вестибулярного аппарата, навыков	Индивидуальные задания

					координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	группировки при падениях и самозащиты.	

Тематическое планирование по физкультуре

6 классы.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания)	Отрабатываемые УУД требования к уровню подготовки учащихся.			Домашнее задание
						Предметные	УУД	Личностные	
1	**Знания о физической культуре**	**1 час**	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. Рассказывать краткую информацию об истории самбо.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий самбо. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку самбо. К.: осуществлять взаимный контроль и	Осознание, оценка и принятие социальных норм поведения в школе.	Индивидуальные задания
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо. История самбо.	Вводный, теоретический							

							оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
2	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо. 9ч**	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка вперед, удержания сбоку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: Кувырок вперед, удержания сбоку Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять кувырок вперед, удержание сбоку	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок вперед, удержание сбоку выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания
	Самбо. Кувырок вперед, удержание сбоку.	Комбинированный							

							схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
3	Самбо. Кувырок вперед, удержание поперек.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка назад	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: кувырок вперед. Изучение: удержание поперек.	Научиться выполнять кувырок вперед, удержание поперек.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использов	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок вперед, удержание поперек, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

					Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		ать 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		
4	Самбо. Кувырок вперед, переворот на удержание сбоку	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка вперед, переворота на удержание сбоку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием	Научиться выполнять кувырок вперед, переворот на удержание сбоку	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач;	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок вперед, переворот на удержание сбоку, выявлять и устранять	Индивидуальные задания

					мягкого покрытия зала. Закрепление: Кувырок вперед. Изучение: переворот на удержание сбоку Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		вносить дополнения и изменения в план 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	характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	

5	Самбо КУ – кувырок вперед.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять кувырок вперед	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ-кувырок вперед. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять кувырок вперед.	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, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания
6	Самбо. Кувырок назад, переворот на удержание поперек	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка назад, переворота на удержание поперек	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала.. Изучение: кувырок назад,	Научиться выполнять кувырок назад, переворот на удержание поперек	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменени	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок назад, переворот на удержание поперек, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и	Индивидуальные задания

					переворот на удержание поперек. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		я в план 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	вестибулярный аппарат.	

7	Самбо. Кувырок назад, защита от удержания сбоку.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка назад, защиты от удержания сбоку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: Кувырок вперед. Совершенствование: кувырок назад. Изучение: защита от удержания сбоку. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять кувырок назад, защиту от удержания сбоку.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координи	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок назад, защиту от удержания сбоку, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

							ровать и принимать различные позиции во взаимодействии		
8	Самбо КУ – кувырок назад.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять кувырок назад.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ-кувырок назад. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять кувырок назад.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К:	Самостоятельно осваивать кувырок назад, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания

							договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
9	Защита от удержания сбоку.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение защиты от удержания сбоку.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Повторение: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через правую руку с колен, кувырок через левую руку с колен. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять защиту от удержания сбоку	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	Самостоятельно осваивать технику и выполнять защиту от удержания сбоку, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

							позицию		
10	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо. 7ч**	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения назад, защиты от удержания поперек.	Инструктаж по т.б. Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение назад, защиты от удержания поперек. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение назад, защиту от удержания поперек.	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 падения назад, защиту от удержания поперек, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
	Самбо. Инструктаж по т.б. Падение назад, защита от удержания поперек.	Комбинированный							
11	Самбо. Падение назад, защита от удержания поперек.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения назад, защита от удержания поперек.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием	Научиться выполнять падение назад, защиту от удержания поперек.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его	Самостоятельно осваивать технику падения назад, защиту от удержания поперек, для развития координации,	Индивидуальные задания

					мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение назад, защиты от удержания поперек. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	
12	Самбо. КУ- падение назад.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять падение назад	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение назад. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять падение назад.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договарив	Самостоятельно осваивать технику падения назад, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

							аться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
13	Самбо. падение вперед.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения вперед.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение вперед. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение вперед.	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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

14	Самбо. падение вперед.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения вперед.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение вперед. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение вперед.	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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
15	Самбо. КУ-падение вперед.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять падение вперед	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка.	Выполнять падение вперед.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения.	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					КУ- падение вперед. Развитие координации, командного духа класса.		П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		

16	Самбо. Падение на правый и левый бок, задняя подножка.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок, задней подножки.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение на правый и левый бок, задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение на правый и левый бок, заднюю подножку.	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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

17	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо. 10ч**	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок, задней подножки.	Инструктаж по т. б. Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение на правый и левый бок, задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение на правый и левый бок, заднюю подножку.	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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
	Самбо. Инструктаж по т. б. Падение на правый и левый бок, задняя подножка.	Комбинированный							
18	Самбо. Задняя подножка.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок, задней подножки.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого	Научиться выполнять заднюю подножку.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершен	Самостоятельно осваивать технику выполнения задней подножки, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков	Индивидуальные задания

					покрытия зала. Совершенствование: задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		ия на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	самозащиты.	

19	Самбо. КУ- падение на правый и левый бок	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять падение на правый и левый бок	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение на правый и левый бок. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять падение на правый и 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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
20	Самбо. падение назад через партнера.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения назад.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение назад	Научиться выполнять назад через партнера.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					через партнера. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию		
21	Самбо. падение назад через партнера.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падение назад через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение назад через партнера. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках»,	Научиться выполнять падение назад через партнера.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					«Третий лишний»		форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию		
22	Самбо. КУ- падение назад через партнера.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять падение назад через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение назад через партнера. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять падение назад 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 самозащиты.	Индивидуальные задания
23	Самбо. Падение на правый и левый бок	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные,	Правильное выполнение падения на правый и	Ходьба различными способами комплексная	Научиться выполнять падение на правый и	Р: вносить необходимые	Самостоятельно осваивать технику падений, для развития	Индивидуальные задания

	через партнера, передняя подножка		коммуникативные	левый бок через партнера, передней подножки	разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение на правый и левый бок через партнера, передняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	левый бок через партнера. передняя подножка	корректив ы в действие после его завершен ия на основе его оценки и учета сделанны х ошибок. П: осознанно строить сообщени я в устной форме. К: задавать вопросы, формулир овать свою позицию	координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	
24	Самбо. Падение на правый и левый бок через партнера, передняя подножка	Комбинир ованный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок через партнера, передней подножки	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствова ние: падение на правый и левый	Научиться выполнять падение на правый и левый бок через партнера. передняя подножка	Р: вносить необходи мые корректив ы в действие после его завершен ия на основе его оценки и	Самостоятельно осваивать технику падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальн ые задания

					бок через партнера, передняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию		
25	Самбо. КУ- падение на правый и левый бок через партнера.	Зачетный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. КУ- падение на правый и левый бок через партнера.	Научиться выполнять падение на правый и 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	Самостоятельно осваивать технику падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

							совместной деятельности		
26	Самбо Задняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять заднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Выполнять заднюю подножку	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 технику бросков, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
27	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо. 8ч**	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять заднюю подножку	Инструктаж по т. б. Ходьба различными способами комплексная	Выполнять заднюю подножку	Р: использовать установленные правила в	Самостоятельно осваивать технику бросков, для развития координации, вестибулярного	Индивидуальные задания

	Самбо. Инструктаж по т. б. Задняя подножка	Комбинированный			разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	аппарата и навыков самозащиты.	
28	Самбо Задняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять заднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики	Выполнять заднюю подножку	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о	Самостоятельно осваивать технику бросков, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					», «Регби на коленках», «Третий лишний»		распределении функций и ролей в совместной деятельности		
29	Самбо. КУ-задняя подножка	Зачетный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение задней подножка	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. КУ- задней подножка	Научиться выполнять заднюю подножка	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, бросков для развития координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падениях и самозащиты.	Индивидуальные задания
30	Самбо Передняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные	Выполнять переднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная	Выполнять переднюю юю подножку	Р: использовать установле	Самостоятельно осваивать технику бросков, для развития	Индивидуальные задания

			, контролирующие		разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: передняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		нные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	
31	Самбо Передняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять переднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: передняя подножка. Развитие координации, командного духа	Выполнять переднюю юю подножку	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К:	Самостоятельно осваивать технику бросков, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
32	Самбо. КУ- передняя подножка	Зачетный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение передней подножка	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. КУ- задней подножка	Научиться выполнять переднюю подножку	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, бросков для развития координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падениях и самозащиты.	Индивидуальные задания
33	Самбо. Освобожде	комбинированный	Здоровье сберегающие,	Выполнять освобожден	Ходьба различными	Выполнять освобождение	Р: использов	Самостоятельно осваивать техники	Индивидуальные задания

	ние от захватов за руки.		познавательные, коммуникативные, контролирующие	ие от захватов за руки	способами комплексная разминка на месте, растяжка. Изучение: освобождение от захватов за руки. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	от захватов за руки.	ать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	падений, бросков для развития координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падениях и самозащиты.	
34	Самбо. Освобождение от захватов за руки.	комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять освобождение от захватов за руки	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Изучение: освобождение от захватов за руки. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики	Выполнять освобождение от захватов за руки.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы	Самостоятельно осваивать техники падений, бросков для развития координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падениях и самозащиты.	Индивидуальные задания

					», «Регби на коленках», «Третий лишний»		. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		

Тематическое планирование по физкультуре

7 классы

№ урока	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания)	Отрабатываемые УУД требования к уровню подготовки учащихся.			Домашнее задание
						Предметные	УУД	Личностные	
1	**Знания о физической культуре**	**1 час**	Информационно-познавательные, мультимедийные	Знать безопасное поведение	Первичный инструктаж на рабочем месте	Научиться применять правила ТБ на	Р.: применять правила	Осознание, оценка и принятие социальных норм	Индивидуальные задания

	Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо. История самбо.	Вводный, теоретический		на уроке самбо. Получение информации	по технике безопасности. Инструктаж по самбо. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). История появления и становления самбо.	уроках. Рассказывать краткую информацию об истории самбо.	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.	поведения в школе.	
2	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо. 9ч**	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка вперед, удержания сбоку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка.	Научиться выполнять кувырок вперед, удержание сбоку	Р: ориентироваться в разнообразии способов	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок вперед, удержание сбоку выявлять и	Индивидуальные задания

	Самбо. Кувырок вперед, удержание сбоку.	Комбинированный			Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: Кувырок вперед, удержания сбоку Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		решения задач; вносить дополнения и изменения в план 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	устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	

							взаимоде йствии		
3	Самбо. Кувырок вперед, удержание поперек.	Комбинир ованный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка назад	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствова ние: кувырок вперед. Изучение: удержание поперек. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики », «Регби на коленках», «Третий	Научиться выполнять кувырок вперед, удержание поперек.	Р: ориентир оваться в разнообра зии способов решения задач; вносить дополнен ия и изменени я в план действия. П: использов ать знаково-символич еские средства, в том числе модели и	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок вперед, удержание поперек, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальн ые задания

					лишний»		схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
4	Самбо. Кувырок вперед, переворот на удержание сбоку	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка вперед, переворота на удержание сбоку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: Кувырок вперед. Изучение: переворот на удержание сбоку Развитие	Научиться выполнять кувырок вперед, переворот на удержание сбоку	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использов	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок вперед, переворот на удержание сбоку, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

					координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		ать 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		
5	Самбо КУ – кувырок вперед.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять кувырок вперед	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на	Выполнять кувырок вперед.	Р: использовать установленные правила в контроле способа	Самостоятельно осваивать кувырок вперед, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков	Индивидуальные задания

					месте, растяжка. КУ-кувырок вперед. Развитие координации, командного духа класса.		решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	группировки.	
6	Самбо. Кувырок назад, переворот на удержание поперек	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка назад, переворота на удержание поперек	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала.. Изучение: кувырок назад, переворот на удержание поперек. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор:	Научиться выполнять кувырок назад, переворот на удержание поперек	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-символические	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок назад, переворот на удержание поперек, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

					«Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		

7	Самбо. Кувырок назад, защита от удержания сбоку.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка назад, защиты от удержания сбоку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: Кувырок вперед. Совершенствование: кувырок назад. Изучение: защита от удержания сбоку. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять кувырок назад, защиту от удержания сбоку.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координи	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок назад, защиту от удержания сбоку, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

							ровать и принимать различные позиции во взаимодействии		
8	Самбо КУ – кувырок назад.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять кувырок назад.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ-кувырок назад. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять кувырок назад.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К:	Самостоятельно осваивать кувырок назад, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания

							договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
9	Защита от удержания сбоку.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение защиты от удержания сбоку.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Повторение: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через правую руку с колен, кувырок через левую руку с колен. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять защиту от удержания сбоку	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	Самостоятельно осваивать технику и выполнять защиту от удержания сбоку, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

							позицию		
10	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо. 7ч**	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения назад, защиты от удержания поперек.	Инструктаж по т.б. Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение назад, защиты от удержания поперек. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение назад, защиту от удержания поперек.	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 падения назад, защиту от удержания поперек, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
	Самбо. Инструктаж по т.б. Падение назад, защита от удержания поперек.	Комбинированный							
11	Самбо. Падение назад, защита от удержания поперек.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения назад, защита от удержания поперек.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием	Научиться выполнять падение назад, защиту от удержания поперек.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его	Самостоятельно осваивать технику падения назад, защиту от удержания поперек, для развития координации,	Индивидуальные задания

					мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение назад, защиты от удержания поперек. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	
12	Самбо. КУ- падение назад.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять падение назад	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение назад. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять падение назад.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договарив	Самостоятельно осваивать технику падения назад, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

							аться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
13	Самбо. падение вперед.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения вперед.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение вперед. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение вперед.	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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

14	Самбо. падение вперед.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения вперед.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение вперед. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение вперед.	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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
15	Самбо. КУ-падение вперед.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять падение вперед	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка.	Выполнять падение вперед.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения.	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					КУ- падение вперед. Развитие координации, командного духа класса.		П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		

16	Самбо. Падение на правый и левый бок, задняя подножка.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок, задней подножки.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение на правый и левый бок, задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение на правый и левый бок, заднюю подножку.	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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

17	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо. 10ч**	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок, задней подножки.	Инструктаж по т. б. Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение на правый и левый бок, задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение на правый и левый бок, заднюю подножку.	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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
	Самбо. Инструктаж по т. б. Падение на правый и левый бок, задняя подножка.	Комбинированный							
18	Самбо. Задняя подножка.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок, задней подножки.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого	Научиться выполнять заднюю подножку.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершен	Самостоятельно осваивать технику выполнения задней подножки, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков	Индивидуальные задания

					покрытия зала. Совершенствование: задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		ия на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	самозащиты.	

19	Самбо. КУ- падение на правый и левый бок	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять падение на правый и левый бок	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение на правый и левый бок. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять падение на правый и 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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
20	Самбо. падение назад через партнера.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения назад.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение назад	Научиться выполнять назад через партнера.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					через партнера. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию		
21	Самбо. падение назад через партнера.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падение назад через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение назад через партнера. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках»,	Научиться выполнять падение назад через партнера.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					«Третий лишний»		форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию		
22	Самбо. КУ- падение назад через партнера.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять падение назад через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение назад через партнера. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять падение назад 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 самозащиты.	Индивидуальные задания
23	Самбо. Падение на правый и левый бок	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные,	Правильное выполнение падения на правый и	Ходьба различными способами комплексная	Научиться выполнять падение на правый и	Р: вносить необходимые	Самостоятельно осваивать технику падений, для развития	Индивидуальные задания

	через партнера, передняя подножка		коммуникативные	левый бок через партнера, передней подножки	разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение на правый и левый бок через партнера, передняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	левый бок через партнера. передняя подножка	корректив ы в действие после его завершен ия на основе его оценки и учета сделанны х ошибок. П: осознанно строить сообщени я в устной форме. К: задавать вопросы, формулир овать свою позицию	координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	
24	Самбо. Падение на правый и левый бок через партнера, передняя подножка	Комбинир ованный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок через партнера, передней подножки	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствова ние: падение на правый и левый	Научиться выполнять падение на правый и левый бок через партнера. передняя подножка	Р: вносить необходи мые корректив ы в действие после его завершен ия на основе его оценки и	Самостоятельно осваивать технику падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальн ые задания

					бок через партнера, передняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию		
25	Самбо. КУ- падение на правый и левый бок через партнера.	Зачетный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. КУ- падение на правый и левый бок через партнера.	Научиться выполнять падение на правый и 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	Самостоятельно осваивать технику падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

							совместной деятельности		
26	Самбо Задняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять заднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Выполнять заднюю подножку	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 технику бросков, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
27	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо. 8ч**	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять заднюю подножку	Инструктаж по т. б. Ходьба различными способами комплексная	Выполнять заднюю подножку	Р: использовать установленные правила в	Самостоятельно осваивать технику бросков, для развития координации, вестибулярного	Индивидуальные задания

	Самбо. Инструктаж по т. б. Задняя подножка	Комбинированный			разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	аппарата и навыков самозащиты.	
28	Самбо Задняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять заднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики	Выполнять заднюю подножку	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о	Самостоятельно осваивать технику бросков, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					», «Регби на коленках», «Третий лишний»		распределении функций и ролей в совместной деятельности		
29	Самбо. КУ-задняя подножка	Зачетный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение задней подножка	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. КУ- задней подножка	Научиться выполнять заднюю подножка	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, бросков для развития координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падениях и самозащиты.	Индивидуальные задания
30	Самбо Передняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные	Выполнять переднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная	Выполнять переднюю ю подножку	Р: использовать установле	Самостоятельно осваивать технику бросков, для развития	Индивидуальные задания

			, контролирующие		разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: передняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		нные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	
31	Самбо Передняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять переднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: передняя подножка. Развитие координации, командного духа	Выполнять переднюю юю подножку	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К:	Самостоятельно осваивать технику бросков, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
32	Самбо. КУ- передняя подножка	Зачетный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение передней подножка	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. КУ- задней подножка	Научиться выполнять переднюю подножку	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, бросков для развития координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падениях и самозащиты.	Индивидуальные задания
33	Самбо. Освобожде	комбинированный	Здоровье сберегающие,	Выполнять освобожден	Ходьба различными	Выполнять освобождение	Р: использов	Самостоятельно осваивать техники	Индивидуальные задания

	ние от захватов за руки.		познавательные, коммуникативные, контролирующие	ие от захватов за руки	способами комплексная разминка на месте, растяжка. Изучение: освобождение от захватов за руки. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	от захватов за руки.	ать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	падений, бросков для развития координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падениях и самозащиты.	
34	Самбо. Освобождение от захватов за руки.	комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять освобождение от захватов за руки	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Изучение: освобождение от захватов за руки. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики	Выполнять освобождение от захватов за руки.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы	Самостоятельно осваивать техники падений, бросков для развития координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падениях и самозащиты.	Индивидуальные задания

					», «Регби на коленках», «Третий лишний»		. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		

Тематическое планирование по физкультуре

8 классы

№ урока	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания)	Отрабатываемые УУД требования к уровню подготовки учащихся.			Домашнее задание
						Предметные	УУД	Личностные	
1	**Знания о физической культуре**	**1 час**	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. Рассказывать краткую информацию об истории самбо.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий самбо. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку самбо. К.: осуществ	Осознание, оценка и принятие социальных норм поведения в школе.	Индивидуальные задания
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо. История самбо.	Вводный, теоретический							

							лять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
2	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо. 9ч**	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка вперед, удержания сбоку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: Кувырок вперед, удержания сбоку Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять кувырок вперед, удержание сбоку	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок вперед, удержание сбоку выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания
	Самбо. Кувырок вперед, удержание сбоку.	Комбинированный							

							схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
3	Самбо. Кувырок вперед, удержание поперек.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка назад	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: кувырок вперед. Изучение: удержание поперек.	Научиться выполнять кувырок вперед, удержание поперек.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использов	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок вперед, удержание поперек, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

					Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		ать 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		
4	Самбо. Кувырок вперед, переворот на удержание сбоку	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка вперед, переворота на удержание сбоку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием	Научиться выполнять кувырок вперед, переворот на удержание сбоку	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач;	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок вперед, переворот на удержание сбоку, выявлять и устранять	Индивидуальные задания

					мягкого покрытия зала. Закрепление: Кувырок вперед. Изучение: переворот на удержание сбоку Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		вносить дополнения и изменения в план 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	характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	

5	Самбо КУ – кувырок вперед.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять кувырок вперед	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ-кувырок вперед. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять кувырок вперед.	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, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания
6	Самбо. Кувырок назад, переворот на удержание поперек	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка назад, переворота на удержание поперек	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала.. Изучение: кувырок назад,	Научиться выполнять кувырок назад, переворот на удержание поперек	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменени	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок назад, переворот на удержание поперек, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и	Индивидуальные задания

					переворот на удержание поперек. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		я в план 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	вестибулярный аппарат.	

7	Самбо. Кувырок назад, защита от удержания сбоку.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение кувырка назад, защиты от удержания сбоку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: Кувырок вперед. Совершенствование: кувырок назад. Изучение: защита от удержания сбоку. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять кувырок назад, защиту от удержания сбоку.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координи	Самостоятельно осваивать технику и выполнять кувырок назад, защиту от удержания сбоку, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

							ровать и принимать различные позиции во взаимодействии		
8	Самбо КУ – кувырок назад.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять кувырок назад.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ-кувырок назад. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять кувырок назад.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К:	Самостоятельно осваивать кувырок назад, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания

							договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
9	Защита от удержания сбоку.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение защиты от удержания сбоку.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Повторение: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через правую руку с колен, кувырок через левую руку с колен. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять защиту от удержания сбоку	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	Самостоятельно осваивать технику и выполнять защиту от удержания сбоку, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

							позицию		
10	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо**. 7**ч**	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения назад, защиты от удержания поперек.	Инструктаж по т.б. Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение назад, защиты от удержания поперек. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение назад, защиту от удержания поперек.	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 падения назад, защиту от удержания поперек, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
	Самбо. Инструктаж по т.б. Падение назад, защита от удержания поперек.	Комбинированный							
11	Самбо. Падение назад, защита от удержания поперек.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения назад, защита от удержания поперек.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием	Научиться выполнять падение назад, защиту от удержания поперек.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его	Самостоятельно осваивать технику падения назад, защиту от удержания поперек, для развития координации,	Индивидуальные задания

					мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение назад, защиты от удержания поперек. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	
12	Самбо. КУ- падение назад.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять падение назад	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение назад. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять падение назад.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договарив	Самостоятельно осваивать технику падения назад, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

							аться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
13	Самбо. падение вперед.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения вперед.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение вперед. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение вперед.	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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

14	Самбо. падение вперед.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения вперед.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение вперед. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение вперед.	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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
15	Самбо. КУ-падение вперед.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять падение вперед	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка.	Выполнять падение вперед.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения.	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					КУ- падение вперед. Развитие координации, командного духа класса.		П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		

16	Самбо. Падение на правый и левый бок, задняя подножка.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок, задней подножки.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение на правый и левый бок, задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение на правый и левый бок, заднюю подножку.	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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

17	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо. 10ч**	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок, задней подножки.	Инструктаж по т. б. Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение на правый и левый бок, задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять падение на правый и левый бок, заднюю подножку.	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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
	Самбо. Инструктаж по т. б. Падение на правый и левый бок, задняя подножка.	Комбинированный							
18	Самбо. Задняя подножка.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок, задней подножки.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого	Научиться выполнять заднюю подножку.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершен	Самостоятельно осваивать технику выполнения задней подножки, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков	Индивидуальные задания

					покрытия зала. Совершенствование: задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		ия на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию	самозащиты.	

19	Самбо. КУ- падение на правый и левый бок	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять падение на правый и левый бок	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение на правый и левый бок. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять падение на правый и 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 техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
20	Самбо. падение назад через партнера.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения назад.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение назад	Научиться выполнять назад через партнера.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					через партнера. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию		
21	Самбо. падение назад через партнера.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падение назад через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение назад через партнера. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках»,	Научиться выполнять падение назад через партнера.	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной	Самостоятельно осваивать техники падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					«Третий лишний»		форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию		
22	Самбо. КУ- падение назад через партнера.	Зачетный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять падение назад через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- падение назад через партнера. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять падение назад 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 самозащиты.	Индивидуальные задания
23	Самбо. Падение на правый и левый бок	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные,	Правильное выполнение падения на правый и	Ходьба различными способами комплексная	Научиться выполнять падение на правый и	Р: вносить необходимые	Самостоятельно осваивать технику падений, для развития	Индивидуальные задания

	через партнера, передняя подножка		коммуникативные	левый бок через партнера, передней подножки	разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение на правый и левый бок через партнера, передняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	левый бок через партнера. передняя подножка	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	координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	
24	Самбо. Падение на правый и левый бок через партнера, передняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок через партнера, передней подножки	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение на правый и левый	Научиться выполнять падение на правый и левый бок через партнера. передняя подножка	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и	Самостоятельно осваивать технику падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					бок через партнера, передняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		учета сделанных ошибок. П: осознанно строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию		
25	Самбо. КУ- падение на правый и левый бок через партнера.	Зачетный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок через партнера.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. КУ- падение на правый и левый бок через партнера.	Научиться выполнять падение на правый и 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	Самостоятельно осваивать технику падений, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

							совместной деятельности		
26	Самбо Задняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять заднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Выполнять заднюю подножку	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 технику бросков, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
27	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо. 8ч**	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять заднюю подножку	Инструктаж по т. б. Ходьба различными способами комплексная	Выполнять заднюю подножку	Р: использовать установленные правила в	Самостоятельно осваивать технику бросков, для развития координации, вестибулярного	Индивидуальные задания

	Самбо. Инструктаж по т. б. Задняя подножка	Комбинированный			разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	аппарата и навыков самозащиты.	
28	Самбо Задняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять заднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики	Выполнять заднюю подножку	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о	Самостоятельно осваивать технику бросков, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					», «Регби на коленках», «Третий лишний»		распределении функций и ролей в совместной деятельности		
29	Самбо. КУ-задняя подножка	Зачетный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение задней подножка	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. КУ- задней подножка	Научиться выполнять заднюю подножка	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, бросков для развития координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падениях и самозащиты.	Индивидуальные задания
30	Самбо Передняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные	Выполнять переднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная	Выполнять переднюю ю подножку	Р: использовать установле	Самостоятельно осваивать технику бросков, для развития	Индивидуальные задания

			, контролирующие		разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: передняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		нные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	
31	Самбо Передняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять переднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: передняя подножка. Развитие координации, командного духа	Выполнять переднюю юю подножку	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К:	Самостоятельно осваивать технику бросков, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания

					класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
32	Самбо. КУ- передняя подножка	Зачетный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение передней подножка	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. КУ- задней подножка	Научиться выполнять переднюю подножку	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, бросков для развития координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падениях и самозащиты.	Индивидуальные задания
33	Самбо. Освобожде	комбинированный	Здоровье сберегающие,	Выполнять освобожден	Ходьба различными	Выполнять освобождение	Р: использов	Самостоятельно осваивать техники	Индивидуальные задания

	ние от захватов за руки.		познавательные, коммуникативные, контролирующие	ие от захватов за руки	способами комплексная разминка на месте, растяжка. Изучение: освобождение от захватов за руки. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	от захватов за руки.	ать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	падений, бросков для развития координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падениях и самозащиты.	
34	Самбо. Освобождение от захватов за руки.	комбинированный	Здоровье сберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять освобождение от захватов за руки	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Изучение: освобождение от захватов за руки. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики	Выполнять освобождение от захватов за руки.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы	Самостоятельно осваивать техники падений, бросков для развития координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падениях и самозащиты.	Индивидуальные задания

					», «Регби на коленках», «Третий лишний»		. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности		

Тематическое планирование по физкультуре

9 классы

№ урока	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания)	Отрабатываемые УУД требования к уровню подготовки учащихся.			Домашнее задание
						Предметные	УУД	Личностные	
1	**Знания о физической культуре**	**1 час**	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. Рассказывать краткую информацию об истории самбо.	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 сотрудничест	Осознание, оценка и принятие социальных норм поведения в школе.	Индивидуальные задания
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо. История самбо.	Вводный, теоретический							

							ве необходимую взаимопомощь.		
2	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо. 9ч**	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение удержания сбоку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: удержания сбоку Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять удержание сбоку	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: определять цели,	Самостоятельно осваивать технику удержаний выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания
	Самбо. Удержание сбоку.	Комбинированный							

							функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
3	Самбо КУ – удержание сбоку.	Комбинированный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять удержание сбоку.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. Совершенствование: удержание сбоку. КУ- удержание сбоку. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять удержание сбоку	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, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания
4	Самбо. Удержание поперек.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение удержания поперек	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка.	Научиться выполнять удержание поперек	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения	Самостоятельно осваивать технику удержаний выявлять и устранять	Индивидуальные задания

					Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: удержания поперек. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		задач; вносить дополнения и изменения в план 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	характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	
5	Самбо КУ – удержание поперек.	Комбинированный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять удержание поперек.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на	Выполнять удержание поперек	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и	Самостоятельно осваивать кувырок вперед, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков	Индивидуальные задания

					месте, растяжка. Совершенствование: удержание поперек КУ- удержание поперек. Развитие координации, командного духа класса.		формулировать проблемы. К: договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	группировки.	
6	Самбо. Переворот на удержание сбоку.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение переворота на удержание сбоку.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: переворот на удержание сбоку. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять переворот на удержание сбоку.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы взаимодейств	Самостоятельно осваивать технику и выполнять переворот на удержание сбоку, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

							ия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		
7	Самбо КУ – переворот на удержание сбоку.	Комбинированный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять переворот на удержание сбоку.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- переворот на удержание сбоку. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять переворот на удержание сбоку.	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 переворот на удержание сбоку, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания
8	Самбо. Переворот на удержание поперек.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение переворота на удержание поперек.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием	Научиться выполнять переворот на удержание поперек.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить	Самостоятельно осваивать технику и выполнять переворот на удержание поперек, выявлять и	Индивидуальные задания

					мягкого покрытия зала. Изучение: переворот на удержание поперек. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		дополнения и изменения в план 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	устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	
9	Самбо. Переворот на удержание поперек.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение переворота на удержание поперек.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала.	Научиться выполнять переворот на удержание поперек.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в	Самостоятельно осваивать технику и выполнять переворот на удержание поперек, выявлять и устранять характерные	Индивидуальные задания

					Совершенствование: переворот на удержание поперек. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		план 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	ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	
10	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо**. 7**ч**	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение переворот на удержание поперек и удержание сбоку.	Инструктаж по т.б. Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала.	Научиться выполнять переворот на удержание поперек и удержание сбоку	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: осознанно	Самостоятельно осваивать технику переворотов на удержания, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков самозащиты.	Индивидуальные задания
	Самбо. Инструктаж по т.б. Переворот на удержание	Комбинированный							

	поперек и удержание сбоку.				Совершенствование: переворот на удержание поперек и удержание. Развитие координации, командного духа класса. «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		строить сообщения в устной форме. К: задавать вопросы, формулировать свою позицию		
11	Самбо КУ – переворот на удержание поперек.	Комбинированный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять переворот на удержание поперек.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. КУ- переворот на удержание поперек. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять переворот на удержание поперек.	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 переворот на удержание поперек, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания
12	Самбо. Падение на правый и левый бок, задняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок, задней	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка.	Научиться выполнять падение на правый и левый бок, заднюю	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения	Самостоятельно осваивать технику падений и бросков, выявлять и устранять	Индивидуальные задания

				подножки	Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение на правый и левый бок, задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	подножка.	задач; вносить дополнения и изменения в план 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	характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	
13	Самбо. Падение на правый и левый бок, задняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения на правый и левый бок, задней подножки	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием	Научиться выполнять падение на правый и левый бок, заднюю подножка.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить	Самостоятельно осваивать технику падений и бросков, выявлять и устранять характерные ошибки.	Индивидуальные задания

					мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение на правый и левый бок, задняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		дополнения и изменения в план 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	Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	
14	Самбо КУ – Задняя подножка	Комбинированный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять заднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. Совершенствова	Выполнять заднюю подножку.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы.	Самостоятельно осваивать технику бросков, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания

					ние: задняя подножка. КУ- задняя подножка сбоку. Развитие координации, командного духа класса.		К: договариватьс я о распределени и функций и ролей в совместной деятельности		
15	Самбо. Передняя подножка	Комбинир ованный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение передней подножки	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: падение на передняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять переднюю подножку.	Р: ориентироват ься в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-символически е средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы взаимодейств ия; координирова	Самостоятельно осваивать технику падений и бросков, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуаль ные задания

							ть и принимать различные позиции во взаимодействии		
16	Самбо. Передняя подножка	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение передней подножки	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение на передняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять переднюю подножку.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план 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	Самостоятельно осваивать технику падений и бросков, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

							различные позиции во взаимодействии.		
17	**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Самбо. Инструктаж по т.б. Передняя подножка	**Самбо. 10ч** Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение передней подножки	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: передняя подножка. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять переднюю подножку.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы взаимодействия;	Самостоятельно осваивать технику падений и бросков, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

							координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.		
18	Самбо КУ – Передняя подножка	Комбинированный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять переднюю подножку	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. Совершенствование: передняя подножка. КУ- задняя подножка сбоку. Развитие координации, командного духа класса.	Выполнять переднюю подножку.	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 технику бросков, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания
19	Самбо. Падение назад, бросок с захватом 2-х ног.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения назад, броска с захватом 2-х ног.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого	Научиться выполнять падение назад, бросок с захватом 2-х ног.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и	Самостоятельно осваивать технику падений и бросков, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать	Индивидуальные задания

					покрытия зала. Изучение: падение назад, бросок с захватом 2-х ног. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		изменения в план 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.	координацию и вестибулярный аппарат.	
20	Самбо. Падение назад, бросок с захватом 2-х ног.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение падения назад, броска с захватом 2-х ног.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствова	Научиться выполнять падение назад, бросок с захватом 2-х ног.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план	Самостоятельно осваивать технику падений и бросков, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный	Индивидуальные задания

					ние: падение назад, бросок с захватом 2-х ног. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «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.	
21	Самбо КУ – Бросок с захватом 2-х ног	Комбинированный	Здоровьесберегающие, познавательные, коммуникативные, контролирующие	Выполнять бросок с захватом 2-х ног	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. комплексная разминка на месте, растяжка. Совершенствование: бросок с захватом 2-х ног КУ- бросок с	Выполнять бросок с захватом 2-х ног.	Р: использовать установленные правила в контроле способа решения. П: ставить и формулировать проблемы. К: договариваться о	Самостоятельно осваивать технику бросков, для развития координации, вестибулярного аппарата и навыков группировки.	Индивидуальные задания

					захватом 2-х ног. Развитие координации, командного духа класса.		распределени и функций и ролей в совместной деятельности		
22	Самбо. Прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой.	Комбинир ованный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение прямого удара рукой, защита от прямого удара рукой.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой.	Р: ориентироват ься в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать знаково-символически е средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: определять цели, функции участников, способы взаимодейств ия; координирова ть и принимать различные	Самостоятельно осваивать технику падений и бросков, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуаль ные задания

							позиции во взаимодействии.		
23	Самбо. Прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение прямого удара рукой, защита от прямого удара рукой.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план 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 взаимодейств	Самостоятельно осваивать технику падений и бросков, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

							ии.		
24	Самбо. К/У - прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение прямого удара рукой, защита от прямого удара рукой.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. К/У - прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план 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.	Самостоятельно осваивать технику падений и бросков, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания
25	Самбо.	Комбинир	Здоровье	Правильное	Ходьба	Научиться	Р:	Самостоятельно	Индивидуаль

	Боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой.	ованный	сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	выполнение бокового удара ногой, защита от бокового удара ногой.	различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	выполнять боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой	ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план 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.	осваивать технику падений и бросков, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	ные задания
26	Самбо. Боковой удар ногой,	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-	Правильное выполнение бокового	Ходьба различными способами	Научиться выполнять боковой	Р: ориентироваться в	Самостоятельно осваивать технику падений	Индивидуальные задания

	защита от бокового удара ногой.		познавательные, коммуникативные	удара ногой, защита от бокового удара ногой.	комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	удар ногой, защита от бокового удара ногой	разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план 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.	и бросков, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	

27	**Спортивно-оздоровительная деятельность.**	**Самбо. 8ч**	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение бокового удара ногой, защита от бокового удара ногой.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	Научиться выполнять боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план 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.	Самостоятельно осваивать технику падений и бросков, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания
	Самбо. Инструктаж по т. б. Боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой.	Комбинированный							
28	Самбо. К/У - боковой	Комбинированный	Здоровье сберегающие,	Правильное выполнение	Ходьба различными	Научиться выполнять	Р: ориентироват	Самостоятельно осваивать	Индивидуальные задания

	удар ногой, защита от бокового удара ногой.		информационно-познавательные, коммуникативные	боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой.	способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. К/У - боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой.	ься в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план 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.	технику падений и бросков, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	
29	Самбо. Освобождение от захватов за	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные,	Правильное выполнение освобождения от	Ходьба различными способами комплексная	Научиться выполнять освобождение от	Р: ориентироваться в разнообразии	Самостоятельно осваивать технику падений и бросков,	Индивидуальные задания

	волосы		коммуникативные	захватов за волосы	разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: освобождение от захватов за волосы. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»	захватов за волосы.	способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план 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.	выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	
30	Самбо. Освобождение от захватов за волосы	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение освобождения от захватов за волосы	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка.	Научиться выполнять освобождение от захватов за волосы.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения	Самостоятельно осваивать технику падений и бросков, выявлять и устранять	Индивидуальные задания

					Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: освобождение от захватов за волосы. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		задач; вносить дополнения и изменения в план 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.	характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	
31	Самбо. К/У - освобождение от захватов за волосы	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение освобождения от захватов за волосы	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием	Научиться выполнять освобождение от захватов за волосы.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить	Самостоятельно осваивать технику падений и бросков, выявлять и устранять характерные ошибки.	Индивидуальные задания

					мягкого покрытия зала. Совершенствование: освобождение от захватов за волосы. К/У - освобождение от захватов за волосы. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		дополнения и изменения в план 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.	Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	
32	Самбо. Освобождение от захватов за туловище.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение освобождения от захватов за туловище.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала.	Научиться выполнять освобождение от захватов за туловище.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в	Самостоятельно осваивать технику падений и бросков, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и	Индивидуальные задания

					Изучение: освобождение от захватов за туловище. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		план 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.	вестибулярный аппарат.	
33	Самбо. К/У - освобождение от захватов за туловище.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение освобождения от захватов за туловище.	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование:	Научиться выполнять освобождение от захватов за туловище.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия.	Самостоятельно осваивать технику падений и бросков, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

					освобождение от захватов за туловище. К/У - освобождение от захватов за туловище. Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		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.		
34	Самбо. Загиб руки за спину с сопровождением.	Комбинированный	Здоровье сберегающие, информационно-познавательные, коммуникативные	Правильное выполнение загиба руки за спину с сопровождением..	Ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: освобождение от захватов за туловище.	Научиться выполнять освобождение от захватов за туловище.	Р: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. П: использовать	Самостоятельно осваивать технику падений и бросков, выявлять и устранять характерные ошибки. Развивать координацию и вестибулярный аппарат.	Индивидуальные задания

					Развитие координации, командного духа класса. Игра на выбор: «Крокодильчики», «Регби на коленках», «Третий лишний»		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.		