

Рассмотрена на заседании МО учителей физической культуры Протокол № 1 от 25.08.2026	Является составной частью основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 92
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	
Учебный предмет	Модуль «Самбо»
Классы	1-3

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного модуля «Самбо» по учебному предмету «Физическая культура» начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Модуль «Самбо» (далее – модуль по самбо, самбо) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Целью изучения модуля «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения модуля «Самбо» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности; укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;

формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях;

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

популяризация самбо как вида спорта и системы самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта, в частности самбо. Место и роль модуля «Самбо».

Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

Интеграция модуля по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Самбо» реализуется в МБОУ СОШ №92 в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (рекомендуемый объем в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «САМБО»

Знания о самбо.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.

Словарь терминов и определений по самбо.
Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.
Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.
Режим дня при занятиях самбо.
Дневник самонаблюдения самбиста.
Правила личной гигиены во время занятий самбо.
Правильное питание самбиста.
Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.
Способы самостоятельной деятельности.
Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо.
Способы самоконтроля за физической нагрузкой.
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо.
Режим дня юного самбиста.
Выбор и подготовка места для занятий самбо.
Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.
Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.
Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.
Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.
Физическое совершенствование.
Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.
Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.
Специально-подготовительные упражнения самбо.
Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.
Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо.
Способы страховки падений преподавателем, партнером.
Упражнения для приемов в положении лежа: удержания, переворачивания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.
Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.
Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.
Технические действия самбо в положении стоя.
Выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях, скручиванием, партнера в упоре присев толчком и рывком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.
Технические действия самбо в положении лежа.
Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом, со стороны ног. Варианты защиты от удержаний.
Переворачивания партнера, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.
Активные и пассивные защиты от переворачиваний.
Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх. Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Содержание модуля «Самбо» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо. **Метапредметные результаты**

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении; умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий; умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо; умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких; умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;

умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;

знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;

знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;

выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты; участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/	Тема урока	Количество часов			Дата план	Дата факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Что такое самбо? Техника безопасности на уроках самбо. Входное тестирование: выполнение нормативов комплекса ГТО «бег на 30 м» и «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».	1					https://моиуроки.рф/
2	Самбо, как основа собственной безопасности. Техника безопасности на улице и в быту. Входное тестирование: выполнение нормативов комплекса ГТО «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» и «челночный бег 3*10м».	1					https://моиуроки.рф/
3	Режим дня самбиста, правила его составления и соблюдения. Освоение строевых команд, стоек на уроках физической культуры. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц ног и гибкости. Разучивание подвижной игры «Волшебные елочки».	1					https://моиуроки.рф/
4	Правила личной гигиены во время занятий самбо. Освоение строевых команд, стоек на уроках физической культуры: построение в колонну. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц туловища. Разучивание подвижной игры «Колдунчики».	1					https://моиуроки.рф/

5	Форма одежды и опрятность на занятиях самбо и в быту. Освоение организующих команд и стоек на уроках физической культуры: стойка ноги врозь правой; Стойка ноги врозь левой. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц ног и развитие гибкости. Разучивание подвижной игры «Следи за сигналом».	1					https://моиуроки.рф/
6	Питание самбиста. Освоение организующих команд и стоек на уроках физической культуры: широкая стойка ноги врозь; стойка ноги врозь; узкая стойка ноги врозь. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц туловища. Разучивание подвижной игры «Быстро по местам».	1					https://моиуроки.рф/
7	Нравственные качества самбиста. Освоение организующих команд, перестроений и стоек на уроках физической культуры: фронтальная стойка самбиста. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц ног и гибкости. Разучивание подвижной игры «Кот идет».	1					https://моиуроки.рф/
8	Что такое дневник самонаблюдения самбиста? Обучение самонаблюдению и самоанализу на примере закрепления темы: организующие команды и стойки на уроках физической культуры. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц туловища.	1					https://моиуроки.рф/

9	Роль гимнастических упражнений в самбо. Освоение организующих команд и стоек на уроках физической культуры: правосторонняя стойка самбиста; левосторонняя стойка самбиста. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы	1					https://моиуроки.рф/
---	--	---	--	--	--	--	---

	мышц ног и гибкости. Разучивание подвижной игры «К своим флажкам».						https://моиуроки.рф/
10	Что такое правила самбо? Освоение организующих команд и стоек на уроках физической культуры: стойки на колене, на коленях. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростносиловых способностей и силы мышц туловища. Разучивание подвижной игры «Мяч на полу».	1					https://моиуроки.рф/
11	День рождения самбо. Освоение организующих стоек и положений: наклон и упор присев на уроках физической культуры. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц ног и гибкости. Разучивание подвижной игры «Кто подходил».	1					https://моиуроки.рф/
12	История зарождения самбо в нашей стране. Закрепление темы: организующие команды, стойки и положения на уроках физической культуры. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц туловища.	1					https://моиуроки.рф/

13	Основоположники самбо. Освоение организующих стоек и положений седа на уроках физической культуры. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц разгибателей рук и гибкости. Разучивание подвижной игры «Передача мячей в колоннах».	1					https://моиуроки.рф/
14	Роль Основоположников в зарождении самбо. Освоение организующих стоек и команд на уроках физической культуры: низкая фронтальная стойка самбиста. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых	1					https://моиуроки.рф/

	способностей и силы мышц туловища. Подвижная игра «К своим флажкам».						
15	Самбо – связь поколений, сохранение истории. Закрепление темы: организующие команды, стойки и положения на уроках физической культуры. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц разгибателей рук и гибкости. Разучивание подвижной игры «Октябрята».	1					https://моиуроки.рф/
16	Морально-этические качества самбиста. Освоение организующих команд и стоек на уроках физической культуры: высокая левосторонняя стойка самбиста, высокая правосторонняя стойка самбиста. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц разгибателей рук и гибкости. Разучивание подвижной игры «Два мороза».	1					https://моиуроки.рф/

17	Разнообразие направлений самбо. Освоение организующих команд и стоек на уроках физической культуры, освоение положений: сед на пятках с наклоном вперед; упор, стоя на коленях, упор стоя. Освоение техники выполнения упражнений на развитие координационных способностей и гибкости. Разучивание подвижной игры «Класс, смирно!».	1					https://моиуроки.рф/
18	Основные характеристики направления «Демонстрационное самбо». Освоение организующих команд и стоек на уроках физической культуры, освоение положений упоры лежа, освоение комбинации: переход из упора лежа в упор стоя на коленях и обратно. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-	1					https://моиуроки.рф/

	силовых способностей и силы мышц туловища. Разучивание подвижной игры «Пустое место».						
19	Основные характеристики направления «Спортивное самбо». Освоение организующих команд на уроках физической культуры, освоение выпадов. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц разгибателей рук и гибкости. Разучивание подвижной игры «Команда быстроногих».	1					https://моиуроки.рф/
20	Основные характеристики направления «Боевое самбо». Закрепление тем: команды в колонне, стойки в шеренге, положения (седы, упоры). Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц туловища. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1					https://моиуроки.рф/

21	Основные характеристики направления «Пляжное самбо». Освоение организующих команд на уроках физической культуры, освоение положений лежа. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц разгибателей рук и гибкости. Разучивание подвижной игры «Прыгающие воробышки».	1					https://moiuroki.pf/
22	Основные характеристики направления «Прикладное самбо», значение самостраховки. Освоение организующих команд на уроках физической культуры, освоение финальных положений самостраховки. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростносиловых способностей и силы мышц туловища. Разучивание подвижной игры «Волк во рву».	1					https://moiuroki.pf/
23	Основное значение развития самбо среди женщин. Освоение организующих команд на уроках	1					https://moiuroki.pf/
	физической культуры, освоение положений группировки. Освоение комбинаций: из и.п. лежа, выполнить группировку лежа; из и.п. сед, выполнить группировку сидя. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц разгибателей рук и гибкости. Разучивание подвижной игры «Белые медведи».						

24	Достижения отечественных самбистов, вне спортивной арены. Освоение организующих команд на уроках физической культуры. Освоение выпадов. Освоение комбинаций движений и смены стоек. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц туловища. Разучивание подвижной игры «Кто обгонит?».	1					https://моиуроки.рф/
25	Техника безопасности в период каникул. Закрепление тем: команды в шеренге, положения группировок и выпадов, движения. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц туловища и развитие силы мышц ног. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1					https://моиуроки.рф/
26	Лидерство и дисциплина. Освоение организующих команд на уроках физической культуры. Освоение перекатов. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц ног и гибкости. Разучивание подвижной игры «Попади в мяч».	1					https://моиуроки.рф/
27	Самбо в космосе. Освоение организующих команд на уроках физической культуры. Освоение движений в парах. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц разгибателей рук и скоростно-силовых способностей.	1					https://моиуроки.рф/
	Разучивание подвижной игры «Прыжки по полоскам».						

28	Уважение, дружба и товарищество в самбо. Освоение организующих команд на уроках физической культуры. Освоение захватов. Освоение техники выполнения упражнений на развитие гибкости и силы мышц туловища. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1					https://моиуроки.рф/
29	Трудолюбие и успех. Освоение организующих команд на уроках физической культуры. Освоение положений лежа и переходов из положений лежа в положения седа. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц разгибателей рук. Разучивание подвижной игры «Поймай мяч».	1					https://моиуроки.рф/
30	Самбисты в дни Великой отечественной войны. Освоение организующих команд на уроках физической культуры. Освоение передвижений в стойках самбиста. Освоение техники выполнения упражнений на развитие силы мышц ног, силы мышц сгибателей рук и спины. Разучивание подвижной игры «Удочка».	1					https://моиуроки.рф/
31	Самбо в отечественной культуре (кинематографе, искусстве и т.д.). Освоение организующих команд на уроках физической культуры. Освоение положений седа, освоение переходов из положений лежа в положения седа. Освоение техники выполнения упражнений на развитие гибкости и силы мышц туловища. Разучивание подвижной игры «Не урони мяч».	1					https://моиуроки.рф/
32	Общий опрос на предмет знаний о самбо. Тестирование: выполнение нормативов комплекса	1					https://моиуроки.рф/
	ГТО «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» и «челночный бег 3*10 м».						

33	Сдаем ГТО вместе. Дифференцированная проверка освоения практического материала за год. Итоговое тестирование: выполнение нормативов комплекса ГТО «бег на 30 м» и «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье». Подвижная игра «Класс, смирно!».	1					https://моиуроки.рф/
34	Трудолюбие и успех. Освоение организующих команд на уроках физической культуры. Освоение положений лежа и переходов из положений лежа в положения седа. Освоение техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и силы мышц разгибателей рук. Разучивание подвижной игры «Поймай мяч».	1					https://моиуроки.рф/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0			

2 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов			
--	------------	------------------	--	--	--

№ п/		Всего	Контрольн е работы	Практические работы	Дата план	Дата факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Акробатические элементы. Приёмы самостраховки	1					https://моиуроки.рф/
2	Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо. Акробатические элементы. Приёмы самостраховки	1					https://моиуроки.рф/
3	Акробатические элементы. Приёмы самостраховки. Игры-задания.	1					https://моиуроки.рф/
4	Основные сведения о правилах самбо. Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа.	1					https://моиуроки.рф/
5	Акробатические элементы. Правила гигиены на занятиях. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа.	1					https://моиуроки.рф/
6	Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа.	1					https://моиуроки.рф/
7	Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа.	1					https://моиуроки.рф/
8	Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Технические действия самбо в положении лёжа.	1					https://моиуроки.рф/
9	Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа.	1					https://моиуроки.рф/

10	Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа.	1					https://моиуроки.рф/
11	Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа. Контрольные нормативы	1					https://моиуроки.рф/
12	Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа. Контрольные нормативы	1					https://моиуроки.рф/
13	Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Техничко-тактические основы самбо в положении стоя.	1					https://моиуроки.рф/
14	Техничко-тактические основы самбо в положении стоя	1					https://моиуроки.рф/
15	Техничко-тактические основы самбо в положении стоя	1					https://моиуроки.рф/
16	Техничко-тактические основы самбо в положении стоя. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Выведение из равновесия.	1					https://моиуроки.рф/
17	Техничко-тактические основы самбо в положении стоя. Стойки, дистанции, захваты, перемещения. Выведение из равновесия.	1					https://моиуроки.рф/
18	Технические действия самбо в положении стоя Техничко-тактические основы самбо:	1					https://моиуроки.рф/
19	Технические действия самбо в положении стоя. Упражнения для тактики.	1					https://моиуроки.рф/
20	Технические действия самбо в положении стоя Техничко-тактические основы самбо:	1					https://моиуроки.рф/
21	Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Технические действия самбо в положении стоя Техничко-тактические основы самбо:	1					https://моиуроки.рф/

22	Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Технические действия самбо в положении стоя Техничко-тактические основы самбо:	1					https://моиуроки.рф/
23	Технические действия самбо в положении стоя. Техничко-тактические основы самбо:	1					https://моиуроки.рф/
24	Технические действия самбо в положении стоя. Техничко-тактические основы самбо:	1					https://моиуроки.рф/
25	Технические действия самбо в положении стоя Техничко-тактические основы самбо: Учебные схватки на выведение из равновесия.	1					https://моиуроки.рф/
26	Технические действия самбо в положении стоя Техничко-тактические основы самбо: Учебные схватки на выведение из равновесия.	1					https://моиуроки.рф/
27	Техничко-тактические основы самбо. Учебные схватки на выведение из равновесия.	1					https://моиуроки.рф/
28	Техничко-тактические основы самбо. Учебные схватки на выведение из равновесия.	1					https://моиуроки.рф/
29	Техничко-тактические основы самбо. Учебные, тренировочные и контрольные задания	1					https://моиуроки.рф/
30	Техничко-тактические основы самбо. Учебные, тренировочные и контрольные задания	1					https://моиуроки.рф/
31	Техничко-тактические основы самбо. Учебные схватки на выведение из равновесия. Контрольные нормативы по физической подготовке.	1					https://моиуроки.рф/
32	Техничко-тактические основы самбо. Учебные схватки на выведение из равновесия. Контрольные нормативы по физической подготовке.	1					https://моиуроки.рф/
33	Технические действия самбо в положении стоя Техничко-тактические основы самбо: Учебные схватки на выведение из равновесия. Контрольные нормативы по физической подготовке.	1					https://моиуроки.рф/

34	Технические действия самбо в положении стоя Технико-тактические основы самбо: Учебные схватки на выведение из равновесия. Контрольные нормативы по физической подготовке.	1					https://moiuroki.rf/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0			

3 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов				
--	------------	------------------	--	--	--	--

№ п/п		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата план	Дата факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
----------	--	-------	-----------------------	------------------------	--------------	--------------	---

1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Акробатические элементы.	1					https://моиуроки.рф/
2	Режим дня юного самбиста. Акробатические элементы. Приёмы самостраховки. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	1					https://моиуроки.рф/
3	Акробатические элементы. Приёмы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	1					https://моиуроки.рф/
4	Правильное питание самбиста. Акробатические элементы. Приёмы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	1					https://моиуроки.рф/
5	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты защит от удержаний.	1					https://моиуроки.рф/
6	Приёмы самостраховки. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты защит от удержаний.	1					https://моиуроки.рф/
7	Приёмы самостраховки. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты защит от удержаний.	1					https://моиуроки.рф/
8	Акробатические элементы. Приёмы самостраховки. Способы страховки падений преподавателем, партнёром. Технические действия самбо в положении лёжа.	1					https://моиуроки.рф/
9	Акробатические элементы. Приёмы самостраховки, удержаний. Переворачивания партнёра.	1					https://моиуроки.рф/
10	Акробатические элементы. Приёмы самостраховки, удержаний. Переворачивания партнёра.	1					https://моиуроки.рф/

11	Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа.	1					https://моиуроки.рф/
12	Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа.	1					https://моиуроки.рф/
13	Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания, переворачивания партнёра.	1					https://моиуроки.рф/
14	Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Технические действия самбо в положении лёжа. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1					https://моиуроки.рф/
15	Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи). Технические действия самбо в положении лёжа. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1					https://моиуроки.рф/
16	Переворачивания и удержания партнёра. Активная и пассивная защита от удержаний и переворачиваний.	1					https://моиуроки.рф/
17	Переворачивания и удержания партнёра. Активная и пассивная защита от удержаний и переворачиваний.	1					https://моиуроки.рф/
18	Акробатические элементы. Приемы самостраховки. Переворачивания и удержания партнёра. Активная и пассивная защита от удержаний и переворачиваний.	1					https://моиуроки.рф/
19	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Переворачивания и удержания партнёра. Активная и пассивная защита от удержаний и переворачиваний.	1					https://моиуроки.рф/
20	Технические действия самбо в положении стоя. Упражнения для бросков	1					https://моиуроки.рф/

21	Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Упражнения для бросков	1					https://моиуроки.рф/
22	Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Упражнения для бросков	1					https://моиуроки.рф/
23	Броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы.	1					https://моиуроки.рф/
24	Броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы.	1					https://моиуроки.рф/
25	Выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы.	1					https://моиуроки.рф/
26	Выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы.	1					https://моиуроки.рф/
27	Выведения из равновесия. Броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы. Контрольные нормативы. по общей физической подготовке.	1					https://моиуроки.рф/
28	Выведения из равновесия. Броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы. Контрольные нормативы. по общей физической подготовке.	1					https://моиуроки.рф/
29	Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях. Упражнения для бросков. Учебные схватки на выведение из равновесия. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	1					https://моиуроки.рф/
30	Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях. Упражнения для бросков. Учебные схватки на выведение из равновесия. Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	1					https://моиуроки.рф/
31	Упражнения для бросков. Выведения из равновесия. Контрольные нормативы по технической подготовке.	1					https://моиуроки.рф/

32	Упражнения для бросков. Выведения из равновесия. Контрольные нормативы по технической подготовке.	1					https://моиуроки.рф/
33	Упражнения для бросков. Выведения из равновесия. Контрольные нормативы по технической подготовке.	1					https://моиуроки.рф/
34	Упражнения для бросков. Выведения из равновесия. Контрольные нормативы по технической подготовке.	1					https://моиуроки.рф/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0			