

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Советская средняя общеобразовательная школа
Купинского района



УТВЕРЖДЕНО

Директор



Нестерок Н.А.

Приказ № 21 от «19» июня
2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Самбо»
для обучающихся 1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» по учебному предмету «Физическая культура» начального, основного и среднего общего образования, позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации национального вида спорта самбо, вовлечению обучающихся в мир Самбо в рамках всероссийского спортивно-образовательного проекта «Самбо в школу!»

НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Рабочая программа учебного модуля «Самбо» разработана на основании:

- Примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» для образовательных организаций начального, основного и среднего общего образования

Программа ориентирована на двигательную деятельность обучающегося с общеразвивающей направленностью.

Цель программы: разработать систему включения технических элементов и приемов борьбы самбо в структуру учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе с целью увеличения двигательной активности учащихся и повышения эффективности занятий физической культурой.

С учетом патриотической составляющей Самбо ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на формирование культуры русского человека-активного, целеустремленного члена общества.

Программа предполагает решение следующих задач:

- реализация принципов вариативности и сообразности, обосновывающих планирование учебного материала с учетом индивидуальности учащегося и его физических возможностей и способностей;
- разработка системного подхода к использованию техник и методики борьбы самбо в структуре учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе;
- освоение теории, формирование двигательных умений и навыков в борьбе самбо;
- воспитание у обучающихся морально-волевых качеств и чувство коллективизма;
- укрепление здоровья школьника, усиление оздоровительного эффекта в результате исполнения технических действий борьбы самбо в качестве физических упражнений, доступных каждому школьнику, развивающих не только навыки самообороны и защиты других, но и укрепляющих душевное и физическое здоровье юных граждан.

Программа позволяет системно развивать физические способности учащихся и совершенствовать качества их личности, образуя преемственность методики обучения от 1 класса до 11 класса. Это обеспечивает ценность и актуальность программы, и возможность ее широкого практического применения в общеобразовательных школах. Предложенная в

программе система обучения навыкам борьбы самбо способствует совершенствованию методик образовательной деятельности учителей физической культуры общеобразовательных школ.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

В основном содержании учебного модуля «Самбо» на уровне начального общего образования изложены специально-подготовительные упражнения и игры, задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы борьбы в положении лёжа, приёмы выведения из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

Учебный модуль «Самбо» реализуется в вариативной части рабочих программ начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в рамках третьего часа физической культуры, который отводится образовательной организацией за счет 1 часа внеурочной деятельности и предполагает планирование учебных часов – из расчета 1 час в неделю.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного модуля «Самбо»: на уровне начального общего образования составляет 135 часов, из них:

- 1 класс–33 часа;
- 2 класс–34 часа;
- 3 класс–34 часа;
- 4 класс–34 часа;

СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Из истории физической культуры

Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII–XIX вв. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.

ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: 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.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными социокультурными и духовно-нравственными ценностями России и Донбасса, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретению первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, Донбасса, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние самообороны на профилактику травматизма, гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по

профилактике нарушения и коррекции осанки;

—выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

—проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

—характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

—понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья, между самостраховкой и профилактикой травматизма;

—выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

—обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

—вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

—объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

—исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

—делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

—соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом учебного содержания модуля «Самбо», находить в них различия;

—выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

—взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

—контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

—понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

—объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

—понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

—обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению травматизма и нарушения осанки;

—вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные и коммуникативные УУД:

—организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил норм этического поведения, обеспечивать самостраховку во время выполнения физических упражнений;

—правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

—активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

—делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

—контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

—взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

—оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

—сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

—выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

—объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

—взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

—использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

—оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

—выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

—самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

—оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями вида спорта «Самбо». Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

—соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

—анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрироватьупражнениясамостраховкинабокперекатом;
- выполнятьэлементысамбо:демонстрироватьстойки,захваты,передвижения, удержание сбоку, варианты ухода от удержаний, взаимодействия в парах по заданию;
- игратьвподвижныеигрыобщеразвивающей направленностью

2 класс

Кконцуобучениявовторомклассеобучающийсянаучится:

- демонстрироватьпримерыосновныхфизическихкачестввысказыватьсвоё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерятьпоказателидлиныимассытела,физическихкачествпомощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять элементсамостраховки:перекайтиотбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе;
- удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний, учебные схватки на выполнение изученных удержаний;
- переворачиваниепартнера,стоящеговупоренарукахиколенахзахватомрук сбоку;
- активнаяипассивнаязащитаот переворачиваний;
- комбинированиепереворачиванийсвариантамиудержаний;
- выведениеизравновесияпартнеравприседетолчком,стоящегонаодномколени рывком;
- организовыватьиигратьв подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов самбо;
- выполнятьупражнениянаразвитиефизическихкачеств;
- выполнять элемент самбо: демонстрировать стойки, захваты, подсечки, передвижения, взаимодействия в парах по заданию.

3 класс

Кконцуобучениявтретьемклассеобучающийсянаучится:

- соблюдатьправилабезопасностивремявыполнениясамостраховки,борьбы самбо;
- демонстрироватьпримерыупражненийобщеразвивающей,подготовительнойи соревновательнойнаправленности,раскрыватьихцелоеопределённоепредназначениезанятиях физической культурой.

Выполнять:

- 1) элементсамостраховкинабоккувырком;припаденииивпередна руки;
- 2) элементборьбы:удержаниепоперек;
- 3) переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом руксбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри),
- 4) комбинированиепереворачиванийсвариантамиудержаний;
- 5) активныеипассивныезащитыотпереворачиваний.

Выполнять упражнения для подготовки к броскам:

- 1) выведениеизравновесияпартнера,стоящегонаколенихрывкомискручиванием;
- 2) выведениеизравновесия:подножки, подсечки;
- 3) выведениеизравновесияпартнеравприседетолчком;
- 4) выведениеизравновесияпартнера,стоящегонаодномколенирывком,скручиванием, толчком;
- 5) выполнениеучебныхсхватокнавыведениеизравновесия,навыполнение изученных удержаний;

- выполнятьупражнениянаразвитиефизическихкачеств,демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

Обучающийсядолжен знать:

историю развития, традиции и национального вида спорта самбо; специальную базовую терминологию самбо;
основные гигиенические требования к занятиям самбо;
основные правила техники безопасности при падении и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

основные понятия физической культуры, как одного из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой: самостраховка:

- 1) при падении перекатом на спину, набок, вперед на руки, перекатом набок кувырком;
- 2) при падении на спину через мост;

выполнять упражнения для подготовки к броскам:

- 1) удержание вверх;
- 2) удержание сбоку, со стороны головы, поперек;
- 3) удержание со стороны головы без захвата рук;
- 4) варианты ухода от удержаний;
- 5) комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний;

переворачивание:

- 1) захватом шеей и руки с упором голенью в живот
 - 2) переворачивание захватом руки ноги (снаружи, изнутри);
 - 3) захватом шеей и руки с упором голенью в живот
- выполнять упражнения для бросков – выведение из равновесия:
- 1) партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;
 - 2) партнера в приседе толчком;
 - 3) партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком;
 - 4) броски захватом ног;
 - 5) активные и пассивные защиты от переворачиваний;
 - 6) учебные схватки на выполнение и изученных выведений из равновесия.

Показывать и объяснять:

- взаимодействие с партнером;
применять полученные знания и умения в соревновательной деятельности;
презентовать изученные технические приемы и действия для пропаганды вида спорта

самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

организованности и дисциплинированности;
самообладания и самоконтроля;
этического поведения спортсмена – самбиста;
ведения здорового и безопасного образа жизни;

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях самбо;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать технические приемы самостраховки: падение на спину, на бок, вперед;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ГФСК «ГТО ДНР».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛЕНДАРНО– ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 КЛАССА (33 ЧАСА)				
№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Освоение группировки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. ОРУ. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Соблюдение формы одежды. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Выпады, выседы. Элементы акробатики. Освоение группировки. Самостраховка на спину.	обучение	Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировки. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Коробочка, корзиночка. Стойки, передвижения выпадами, выседы в одну и другую сторону. Самостраховка на спину. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Нарушение осанки и упражнения по профилактике нарушений осанки. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка на спину. Отбивы в положении лежа. Выпады, выседы. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные

	Самостраховка на спину. Отбивы в положении лежа. Выпады, выседы.			техники самостраховки. Обладать
4.	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады, выседы.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в круг. Группировка. Приемы самостраховки: отбивы в положении лежа. Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Выпады, выседы. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.
5.	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в 2 шеренги. Группировка. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Подготовительные упражнения для моста. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
6.	Освоение группировки, моста. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Группировка. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Подготовительные упражнения для моста. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону. Упражнения для выведения из равновесия. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
7.	Освоение группировки. Мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону.	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте приемы самостраховки на бок, на спину, руки держать для отбива 45°.

	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).			Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
8.	Освоение группировки, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок. Отбивы из конечного положения воднуи другую сторону. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	комплексный	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью). Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на бок. Отбивы из конечного положения в одну и другую сторону. Сгибание-разгибаниеруквупорележа («отжимания»).Игра «Выталкиваниеспиной».	
9.	Освоение группировки, мост, стойка на лопатках. Самостраховка из седа, приседа на бок, на спину.	обучение	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево.Перекатывгруппировке,мост,стойкканалопатках.Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Стойки.Передвижениевпередсвыпадамивперед,всторону.Игра «Вытолкниизкруга».Развитиекоординационныхспособностей.	
10.	Стойки. Передвижение впередсвыпадамивперед,в сторону			
11.	Элементы акробатики. Самостраховканаспину,на бок из седа, приседа.	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении.Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения.Удержаниесбоку.Игра«Соберемгрибы».Развитие координационных способностей.	
12.	Стойки. Передвижения. Удержание сбоку.			
13.	Элементы акробатики. Самостраховканаспину,на бок из седа, приседа. Стойки.Передвижения. Удержаниесбоку.	обучение	ОРУ с предметами. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках.Приемысамостраховкинаспину,набокизседа,приседа. Стойки.Передвижения.Удержаниесбоку.Встречныемахи руками иногой.Подвижнаяигра«Обезьянки».	
14.	Элементы акробатики. Самостраховканаспину,на бокизприседа.Ходьбана	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Элементы акробатики. Самостраховка на спину, на бокизприседа.Ходьбананаружномкраестопы(подошвапод	

15	наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку.		углом90°кполу).Стойки.Передвижения.Удержаниесбоку.Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
16	Элементыакробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. варианты ухода от удержаний	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку. варианты ухода от удержаний Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
17	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержаниесбоку,варианты ухода от удержаний.			
18	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержаниесбоку,варианты ухода от удержаний.	обучение	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержаниесбоку,вариантыуходаотудержаний.Игра «Перетягиваниеканата».Развитиесиловыхспособностей	Мотивированностьк занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять техническиедвижения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение,общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.
19	Элементыакробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержаниесбоку,варианты уходаот удержаний.	комплексный	ОРУ в движении.Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержаниесбоку,вариантыуходаотудержаний.Игра «Перетягиваниеканата».Развитиесиловыхспособностей	
20	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей	комлпексный	ОРУ в движении.Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей	

	прыжковые упражнения. Удержаниесбоку, варианты ухода от удержаний.			Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
21	Элементыакробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержаниесбоку, варианты уходаотудержаний.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Взаимодействия в парах по заданию Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементарныенавыки изэлементытехники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходавотудержаний. Демонстрировать приобретённые знанияиуменияв учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся
22	Удержаниесбоку, варианты уходаотудержаний. Взаимодействия в парах по заданию			
23	Элементыакробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержаниесбоку, варианты уходаотудержаний. Учебныесхватки на	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержаниесбоку, варианты уходаотудержаний. Учебныесхватки на выполнение изученного удержания. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	приобретённые знанияиуменияв учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся
24	ухода от удержаний. Учебныесхваткина			

	выполнение изученного удержания.			ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
25	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уход от них.
26	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.			
27	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Волк в овву». Развитие координационных способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
28	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.			

				Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
29	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
30	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.			
31	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	совершенствование	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевать, другой. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
32	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.			

33	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Удержание сбоку, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	совершенствование	ОРУ. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисти и запястья попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Учебные схватки на выполнение удержания сбоку. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
----	---	-------------------	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 КЛАССА (34 ЧАСА)

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. ОРУ. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как

	изучению элементов вида спорта Самбо.Освоение группировки.			элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Соблюдение формы одежды.Самбокакэлемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности. Выпады, выседы. Элементы акробатики. Освоение группировки. Самостраховка на спину.	обучение	Соблюдениеформыодежды.Историяразвитияборьбысамбо.ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировки. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Стойки, передвижения выпадами, выседы в одну и другую сторону. Самостраховканаспину,набокиседа,приседа.Игра«Совушка». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой,вчастности Самбо.
3.	Мост, кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка. Выпады, выседы.	комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Мост, Кувырок впередПерекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Выпады, выседы. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техникисамостраховки.
4.	Мост, кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки. Выпады, выседы.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в круг. Гимнастический мост. Кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа(наспине,набоку),сидя,вприседе.Выпады,выседы.Игра «Фехтование».Развитиекоординационныхспособностей	Обладать сосредоточенностью, терпением,выдержкой и вниманием.

5.	Мост, кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Построение в 2 шеренги. Построение в круг. Кувырок вперед Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Гимнастический мост. Кувырок вперед. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей.	Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
6.	Мост, кувырок вперед. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Приемы самостраховки на спину. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Разновидности ходьбы. Кувырок вперед Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Гимнастический мост. Выпады. Выседы попеременно в одну и в другую сторону. Упражнения для выведения из равновесия. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
7.	Мост, кувырок вперед, стойка на лопатках. Самостраховка. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Кувырок вперед. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Гимнастический мост. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте приемы самостраховки на боку, на спину, руки держать на 45°. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной
8.	Мост, кувырок вперед, стойка на лопатках.	комплексный	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Перекаты в группировке, кувырок вперед, мост, стойка на	

	Самостраховка. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).		лопатках.Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	безопасности в повседневной жизни.
9.	Мост, кувырок вперед, стойка на лопатках. Самостраховка.	обучение	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Стойки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
10	Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.			
11	Элементы акробатики. Самостраховка. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).
12	Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.			
13	Элементы акробатики. Самостраховка. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Стойки. Передвижения.	обучение	ОРУ с предметами. Разновидности ходьбы. Строевые приемы на месте и в движении. Перекаты в группировке, мост, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на спину, на бок из седа, приседа. Стойки. Передвижения. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Встречные махи руками и ногой. Подвижная игра «Обезьянки».	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически

14	Элементы акробатики. Самостраховка. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Элементы акробатики. Самостраховка. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретенные знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
15	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
16	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
17	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от	обучение	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством

	прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний.		переворачиваний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.
19	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
20	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.

	партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний.			
21	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся
22	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.			
23	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях	

24	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Развитие силовых способностей	ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
25	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды
26	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование			

	переворачиваний с вариантами удержаний.			удержаний и уходят от них.
27	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
28				
29	Элементы акробатики. Повторение приемов	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты.	Уметь результативно мыслить при

30	самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Подсечка. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком.		Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
31	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	совершенство	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Учебные схватки на выведение из равновесия. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей.	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
32	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Захваты. Подсечка. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Учебные схватки на выведение из равновесия.			Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретенные знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
33				

34	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выведение из равновесия партнера в присед толчком, стоящего на одном колене рывком. Учебные схватки на выведение из равновесия.	совершенствование	ОРУ. Ходьба по подсчету. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисти и запястья попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Учебные схватки на выведение из равновесия. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	
----	--	-------------------	---	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3 КЛАССА (34 ЧАСА)

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. ОРУ. Перекаты в группировке	

	Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Перекаты, кувырки вперед и назад.		на спине, правым, левым боком. Кувырки вперед и назад. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
2.	Соблюдение формы одежды. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Повторение изученных приемов самоотраховки.	обучение	Соблюдение формы одежды. Правила ТБ. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировки. Перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Самоотраховка на спину, на бок из седа, приседа. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	
3.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Повторение изученных приемов самоотраховки.	комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Мост, Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать

4.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.	обучение	ОРУ.Основнаястойка.Упоргрудьювнабивноймяч-перемещениеног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	(называть)основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.
5.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.	обучение	ОРУ.Основнаястойка.Упоргрудьювнабивноймяч-перемещениеног по кругу. Построение в 2 шеренги. Построение в круг. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей.	Уметь взаимодействоватьс партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиямфизической культурой, в частности Самбо.
6.	Мост, кувырок вперед, назад,стойканалопатках.	обучение	ОРУ.Основнаястойка.Упоргрудьювнабивноймяч-перемещениеног по кругу.Мост,кувыроквперед,назад,стойканалопатках.Перекаты в	

	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний.		группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание сбоку со стороны головы, поперек, варианты ухода от удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте приемы самостраховки на боку, на спину, руки держать на 45°. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
8.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка. Переворачивание	комплексный	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги	

	партнера,стоящеговупоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Сгибание-разгибаниерукв упорележа(«отжимания»).		(снаружи, изнутри). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	Уметь выполнять заданияпообразцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенныхошибок. Мотивированностьк занятиям Самбо (посредством имитационныхигр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
9.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка.	обучение	ОРУ с обручами. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.	
10	Переворачиваниепартнера, стоящеговупоре на руках и коленях захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).			
11	Элементы акробатики. Самостраховка.	обучение	ОРУ.Стойки.Передвижения.Поворотынаправо,налево.Мост,кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей.	
12	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.			
13	Элементы акробатики. Самостраховка.	обучение	ОРУспредметами.Стойки.Передвижения.Поворотынаправо,налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы	

	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.		самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подвижная игра «Обезьянки».	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
14	Элементы акробатики. Самостраховка. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
15	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.			
16	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
17	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Приемы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	

	полу). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.		защиты от переворачиваний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
18	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.	обучение	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.
19	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию,

	скручиванием.Подножки, подсечки.			взаимосвязь с окружающим миром.
20	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.	комплексный	ОРУ в движении.Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием.Подножки, подсечки. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг(тоже рывком за запястье и лопатки).Игра«Волк во рву». Развитие силовых способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
21	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. Игра«Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и
22	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и			

	скручиванием. Подножки, подсечки.			уходов от удержаний.
23	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.
24	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Подножки, подсечки.			Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
25	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активная и пассивная защита от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подсечка	Выполнять активные и пассивные способы защиты.
26	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия			Выполнять самооценку

	партнера в приседе толчком; выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком;		по мячам, по иным предметам. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретенные
27	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игра «Волк в овву». Развитие координационных способностей	
28				

				знанияи умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
29	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	комплексн ый	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия.
30	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.			Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
31	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	совершенство вание	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Удар подошвой по стене дальней от	Мотивированность к занятиям физической
32	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение учебных схваток на выведение из			

	равновесия, на выполнение изученных удержаний.		нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей.	культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
33	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки.	совершенство	ОРУ. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	
34	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний.			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

КАЛЕНДАРНО– ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 КЛАССА (34 ЧАСА)

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Кувьрки вперед и назад.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. ОРУ. Перекаты в группировке на спине, правым, левым боком. Кувьрки вперед и назад. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Соблюдение формы одежды. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Перекаты в группировке, кувьрки вперед и назад. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок,	обучение	Соблюдение формы одежды. Правила ТБ. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение группировки. Перекаты в группировке, кувьрок вперед, назад. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувьрком. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.

	вперед на руки, перекатом на бок кувырком.			
3.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Повторение изученных приемов самостраховки. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком.	комплексный	ОРУ. Разновидности ходьбы. Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Мост, Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты и отбивы при падении на спину перекатом, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя, в приседе. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
4.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.
5.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Построение в круг. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Элементы самостраховки на бок кувырком; при падении вперед на руки. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Варианты ухода от удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей.	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.

6.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Вариантыходаотудержаний.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.Перекатывгруппировке:вперёд-назад,влево-вправо, по кругу.Самостраховкаприпаденииперекатомнаспину,набок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержаниесбоку,состороныголовы,поперек;Вариантыходаот удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
7.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек; Вариантыходаотудержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучение	ОРУ. Разновидности ходьбы. Строевые команды. Построения и перестроения. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементысамостраховкинабоккувырком;припаденииивпередна руки. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек;Вариантыходаотудержаний.Сгибание-разгибаниерук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	Вупрощенномварианте приемы самостраховки на боку, на спину, руки держать на 45°. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
8.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, впереднаруки,перекатомна боккувырком.Удержание	комплексн ый	ОРУ с обручами. Разновидности ходьбы. Повороты направо, налево.Самостраховкаприпадениииперекатомнаспину,набок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержаниесбоку,состороныголовы,поперек.Вариантыходаот	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика),

	верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).		удержаний. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Выталкивание спиной».	анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
9.	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучение	ОРУ с обручами. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Элементы самостраховки Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
10	Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).			
11	Элементы акробатики. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучение	ОРУ. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей.	
12	Элементы акробатики. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).			

	разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).			
13	Элементы акробатики. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучение	ОРУ с предметами. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении перекатом на спину, на бок, вперед на руки, перекатом на бок кувырком. Удержание верхом; удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Варианты ухода от удержаний. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Подвижная игра «Обезьянки».	
14	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
15	Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.			

16	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Разновидности ходьбы и бега. Стойки. Передвижения. Повороты направо, налево. Мост, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Самостраховка при падении на спину через мост. Удержание верхом. Удержание сбоку, со стороны головы, поперек. Удержание со стороны головы без захвата рук. Варианты ухода от удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
17	Варианты ухода от удержаний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.			
18	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	обучение	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей.	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую

19	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей.	эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
20	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот, захватом рук и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подножки, подсечки. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей.	

	переворачиваний. Подножки, подсечки.			
21	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки. Игра «Волк в овру». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.
22	партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки.			Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.
23	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием;	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.
24	партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки.			Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
				Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.

25	Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Самостраховка при падении на спину через мост. Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием. Броски захватом ног	Выполнять активные и пассивные способы защиты.
26	Специальные беговые и прыжковые упражнения, выведение из равновесия: партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием; партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Подножки, подсечки. Броски захватом ног			
27	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Броски захватом ног	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Броски захватом ног. Игра «Волк ворву». Развитие координационных способностей	Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
28				

				Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
29	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Броски захватом ног.	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на коленях рывком и скручиванием, выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу парами в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. Броски захватом ног	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
31	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты.	совершенствование	ОРУ. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки поворотом туловища. С захватом друг друга за кисти или за пальцы – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Выведение из	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
32	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение учебных схваток			

	навыки выведения из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Броски захватом ног		равновесия партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей. Броски захватом ног	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретенные знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
33	Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Захваты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подсечки. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Броски захватом ног	совершенствование	ОРУ. Ходьба под счет. Элементы акробатики. Повторение приемов самостраховки. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисти и запястья попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой. Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам. Выполнение учебных схваток на выведение из равновесия, на выполнение изученных удержаний, переворачиваний. Подвижная игра «Скалки-подсекалки». Соревнование между командами. Броски захватом ног	
34				

Перечень электронных ресурсов, рекомендованных к использованию во внеурочное время при изучении Модуля «Самбо»

Видеопособия для участников Всероссийского проекта «Самбо в школу» (Начальная школа)	https://www.youtube.com/watch?v=uiQd45D2qEY
Успехи российских самбистов на международной арене.	https://ppt-online.org/1100766

Видеоурок для всех учителей «История самбо»	https://www.youtube.com/watch?v=E0FwGOIAS7M
Всероссийский онлайн-урок "Путь к успеху" из цикла "История самбо"	https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY
1 класс 1 упражнение - Удержание сбоку	https://www.youtube.com/watch?v=dXcv68u3ECQ
1 класс 2 упражнение - Самостраховка набок перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=O8lIGgl8vwo
Всероссийский урок "История самбо" 2019 год	https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M3TFQcg
Видеопособие по дисциплине Эстафета IV Познаю мир самбо	https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6ehoSuM
Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	https://www.youtube.com/watch?v=lbCFO1gg7nM
2 класс 1 упражнение - Удержание с одной стороны головы	https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o
2 класс 2 упражнение - Самостраховка на спину перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=BsP-PO0uQoQ&t=23s
2 класс 3 упражнение - Выведение из равновесия толчком	https://www.youtube.com/watch?v=jmqnbAMt9wg
3 класс 1 упражнение - Удержание поперёк	https://www.youtube.com/watch?v=uaseyXgQ6Os
3 класс 2 упражнение - Самостраховка набок кувырком	https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs
3 класс 3 упражнение - Выведение из равновесия скручиванием	https://www.youtube.com/watch?v=8iaXH3k8dSs
4 класс 2 упражнение - Самостраховка при падении вперёд на руки	https://www.youtube.com/watch?v=g1z_gv9zsX0
4 класс 3 упражнение - Самостраховка через мост	https://www.youtube.com/watch?v=OuEN8iAF--E&t=34s
4 класс 4 упражнение - Выведение из равновесия рывком	https://www.youtube.com/watch?v=mJkKtha331M