

Белореченский район, станица Пшехская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №26 имени П.С.Горлова

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31.08.2021 года протокол №1
Председатель _____ О. А.Черников

**ПОДПРОГРАММА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
по физической культуре
в рамках Всероссийского проекта «Самбо» в школу**

Уровень образования (класс)- основное общее, 5 – 9 классы

Количество часов - 200

Группа учителей, разработчиков рабочей программы: Скачко Сергей Викторович, учитель физической культуры МБОУ СОШ 26, Мигарев Александр Петрович, учитель физической культуры МБОУ СОШ 26

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО

с учётом Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо». Е.Н. Головкин, Л.И. Карл – Краснодарский край 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 3 стр.
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 8 стр.
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ..... 10 стр.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

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

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Самбо», «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и вне-школьной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять базовую технику самбо;

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.

Из истории физической культуры. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

1 Раздел. Знания по физической культуре.

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

2 Раздел. Способы двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Физкультурно-спортивная деятельность.

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

Самостоятельная деятельность.

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

3 Раздел. Физическое совершенствование.

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

Распределение часов программного материала.

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4
2	Общая и специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8
3	Самостраховка и падения	10	10	10	6	2
4	Технико-тактическая подготовка	12	12	12	16	20
5	Общее количество часов	34	34	34	34	34
Итого:		170				

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО»
В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

5-7 классы						
Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов			Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
		5кл	6кл	7кл		
Раздел 1. Правила техники безопасности. Форма одежды.		4	4	4		
Инструктаж потехнике безопасности на уроках самбо.	Инструктаж по технике безопасности на уроках самбо.	1	1	1	Знать правила техники безопасности по самбо. Выполнять упражнения и двигательные действия на уроках самбо в соответствии с правилами техники безопасности. Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений в самбо. Знать общие правила самбо. Уметь показывать оценки за технические действия в самбо (броски, удержания, болевые приемы).	Физическое воспитание, формирование культуры, здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание.
Одежда для занятий разными физическими упражнениями в самбо.	Одежда для занятий физическими упражнениями в самбо в разное время года.	1	1	1		
Основы техники и тактики самбо.	Правила самбо, критерии оценки технических действий в самбо.	2	2	2		
Раздел 2. Общая физическая подготовка.		8	8	8		
Общая физическая подготовка в самбо.	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками,	8	8	8	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;	Физическое воспитание, формирование культуры, здоровья и эмоционального

	наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками).				выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	благополучия; трудовое воспитание.
Раздел 3. Изучение навыков страховки и само страховки, безопасного падения.		10	10	10		
Падение вперед, назад, на правый бок, на левый бок. Кувырки вперед, назад само страховкой.	Падение вперед: нырки вперед с отжиманием и прогибом в спине. Падение назад: хлопки руками лежа на спине, перекаты на спину с хлопками. Падение на правый бок: хлопки правой рукой лежа направо боку, перекаты на правый бок с хлопками. Падение на левый бок: хлопки левой рукой лежа на левом боку,	1 1 2	1 1 2	1 1 2	Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения вперед. Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения назад. Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения на правый бок. Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения на левый	Физическое воспитание, формирование культуры, здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание.

	перекаты на левый бок схлопками. Изучение кувырков вперед, назад через голову.	4	4	4	бок. Знать основы группировки при кувырке вперед, назад.	
Раздел 4. Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа.		12	12	12		
Техника самбо в партере.	Техника самбо в партере. Удержания, перевороты наудержания, защита от удержаний.	4	4	4	Знать виды удержаний, перевороты, защиту от удержаний. Уметь выполнять удержания, перевороты, защиту от удержаний.	Физическое воспитание, формирование культуры, здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание.
Техника самбо в стойке.	Техника самбо в стойке. Броски, освобождение от захватов, защита от ударов рукой и ногой.	4	4	4	Знать переднюю и заднюю подножки, освобождение от захватов за руки, туловище и волосы.	
Тактика самбо.	Основные тактические действия в самбо.	4	4	4	Ориентироваться в правилах самбо, уметь оттолкнуться от правил и выстроить тактический рисунок борьбы.	
Подвижные игры и эстафеты с элементами самообороны и самбо.		В процессе урока				

8-9 классы					
Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов		Характеристика видов деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
		8кл	9кл		
Раздел 1. Правила техники безопасности. Форма одежды.		4	4		
Инструктаж потехнике безопасности на уроках самбо.	Инструктаж по технике безопасности на уроках самбо.	1	1	Знать правила техники безопасности по самбо. Выполнять упражнения и двигательные действия на уроках самбо в соответствии с правилами техники безопасности. Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений в самбо. Знать общие правила самбо. Уметь показывать оценки за технические действия в самбо (броски, удержания, болевые приемы).	Физическое воспитание, формирование культуры, здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание.
Одежда для занятий разными физическими упражнениями в самбо.	Одежда для занятий физическими упражнениями в самбо в разное время года.	1	1		
Основы техники и тактики самбо.	Правила самбо, критерии оценки технических действий в самбо.	2	2		
Раздел 2. Общая физическая подготовка.		8	8		
Общая физическая подготовка в самбо.	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой	8	8	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять ком-	Физическое воспитание, формирование культуры, здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание.

	<p>ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками).</p>			<p>плексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</p>	
Раздел 3. Совершенствование навыков страховки и само страховки, безопасного падения.		6	2		
<p>Падение вперед, назад, на правый бок, на левый бок. Кувьрки вперед, назад само страховкой.</p>	<p>Падение вперед: нырки вперед с отжиманием и прогибом в спине. Падение назад: хлопки руками лежа на спине, перекаты на спину с хлопками. Падение на правый бок: хлопки правой рукой лежа на правом боку, перекаты на правый бок с хлопками. Падение на левый бок: хлопки левой рукой лежа на левом боку, перекаты на левый бок с хлопками. Совершенствование кувьрков вперед, назад через голову.</p>	<p>1 1 1 1 2</p>	<p>1 - - - 1</p>	<p>Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения вперед. Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения назад. Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения на правый бок. Знать основы группировки при падении, уметь выполнять технику падения на левый бок. Знать основы группировки при кувьрке вперед, назад.</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры, здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание.</p>

Раздел 4. Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа.		16	20		
Техника самбо в партере.	Техника самбо в партере. Удержания, перевороты на удержания, защита от удержаний.	5	6	Знать виды удержаний, перевороты, защиту от удержаний. Уметь выполнять удержания, перевороты, защиту от удержаний.	Физическое воспитание, формирование культуры, здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание.
Техника самбо в стойке.	Техника самбо в стойке. Броски, освобождение от захватов, защита от удароврукой и ногой.	5	6	Знать переднюю и заднюю подножки, освобождение от захватов за руки, туловище и волосы.	
Тактика самбо.	Основные тактические действия в самбо.	6	8	Ориентироваться в правилах самбо, уметь оттолкнуться от правил и выстроить тактический рисунок борьбы.	
Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховки и самбо.		В процессе урока			

СОГЛАСОВАНО.

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ
от 30 августа 2021 года № 1

_____ С.В. Скачко

СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по УВР

_____ Н.В. Лопухова

«30» августа 2021 года