

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Ордынского района
Новосибирской области – Петровская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
протокол от 26.08.2026



УТВЕРЖДАЮ:

директор школы

Е. В. Федоткина

приказ от 26.08.2026 г. № 113 - о

Согласовано с зам.директора по УВР

О.И.Кофанова

Рабочая программа

начального общего образования

по учебному модулю «Самбо»

(для обучающихся 2-го и 3-го класса)

Срок реализации программы: 2 учебных года

Составитель: Б.А. Байрам-Заде, учитель

п. Петровский

2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Общая характеристика учебного модуля «Самбо»

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

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

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

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

Цель учебного модуля «Самбо»

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

Задачи учебного модуля «Самбо»:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

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

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

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

обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно - познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

популяризация самбо как вида спорта и системы самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, в частности самбо.

Место учебного модуля «Самбо» в учебном плане

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

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами

«Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности»,

«Физическое совершенствование».

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

Модуль «Самбо» может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по самбо с выбором различных технических элементов самбо, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные

модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (рекомендуемый объем во 2, 3, классах – по 34 часа);

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО»

2 класс

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

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.

Основные сведения о правилах самбо. Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста.

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико - тактические действия самбиста.

Специально - подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнёром.

Упражнения для приёмов в положении лежа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры - задания.

Технико - тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лежа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх - заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учётом специализации самбо.

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО»

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

Личностные результаты

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;

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

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

Метапредметные результаты

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении; умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

При изучении модуля «Самбо» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;

умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;

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

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

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

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

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

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

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

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

умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного модуля «Самбо» и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

Первый год обучения (2-й класс):

№ П/П	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные) ресурсы (цифровые
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о Самбо					
1	Общая теория и история самбо	1			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
2	Основные правила и терминология	1			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
3	Самбо и здоровье	1			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590

ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		3			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
Раздел 2. Отработка технических элементов самбо					
1.	Начальная работа с борцовским ковром	3			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
2.	Физическая подготовка	6			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
3.	Работа с партнёром	7			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
4.	Тренировочная деятельность	9			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
5.	Проверка приобретённых навыков	6			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

Второй год обучения (3-й класс):

№ П/П	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные) ресурсы (цифровые
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о Самбо					
1.1	Знания о Самбо	3			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
1	Современные направления самбо:	1			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
2	Достижения российских самбистов:	1			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
3	Техника управления физическим состоянием:	1			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Отработка технических элементов самбо					
1.2.	Отработка технических элементов самбо	31			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
	Индивидуализация подхода:	4			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-

					школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
	Комплексные тренировки:	8			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
	Отработка техники броска:	10			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
	Имитация настоящих боёв:	7			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
	Финальные проверки:	2			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

4. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	История появления самбо.	1			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590

2.	Основы развития самбо, значимость основоположников. Особенности русской национальной системы самбо. Принципы построения боевого искусства.	1			щие - уроки - сам бо - в - школу/?ysclid=mgdg7 oxya839229590
3.	Самбо и здоровье. Положительное влияние самбо на физическое и эмоциональное развитие ребёнка.	1			
4.	Борьба на месте. Начальные шаги в обучении технике передвижений и взаимодействий.	1			
5.	Уклоны и уходы от захвата. Простейшие защитные манёвры.	1			
6.	Стойки и позы. Изучаем правильные исходные позиции.	1			
7.	Простейшие захваты. Защиты и нападения руками.	1			
8.	Перемещения. Бег и повороты на борцовском ковре.	1			

9.	Безопасность на ковре. Правила поведения и предотвращения травм.	1			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школе/?ysclid=mgdg7oxya839229590
10.	Психологическая подготовка. Как справляться с волнением и стрессом.	1			
11.	Подвижные игры. Укрепляем реакцию и внимательность.	1			
12.	Тактика первой атаки. Учимся выбирать наиболее выгодные моменты для начала атаки.	1			
13.	Первая борьба стоя. Применяем начальные знания на практике.	1			
14.	Первичное развитие ловкости. Используем гимнастику и активные игры.	1			
15.	Использование борцовских мячей. Тренируем силу и баланс тела.	1			
17.	Методы оценивания соперника. Узнаём, как анализировать возможности оппонента.	1			
18.	Комбинационная атака. Начинаем составлять последовательности действий.	1			
19.	Интерактивные игры. Создаем условия для веселых совместных тренировок.	1			
20.	Совместные постановки приемов. Работаем над качеством	1			

	исполнения.				https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
21.	Скорость и реакция. Занимаемся специальными упражнениями.	1			
22.	Навыки уверенной победы. Изучаем пути успешного завершения боя.	1			
23.	Работа с партнёрами разного уровня. Учимся адаптироваться к разным условиям.	1			
24.	Развитие навыков самозащиты. Учимся защищать себя в опасных ситуациях.	1			
25.	Завершающая работа в паре. Проходим полный цикл приема и контрприёма.	1			
26.	Спортивная психология. Усиливаем мотивацию и веру в собственные силы.	1			
27.	Медицинская помощь при травмах. Получаем первичную медицинскую грамотность.	1			
28.	Учимся выигрывать в малых группах. Определяемся с эффективностью в разных командах.	1			
29.	Применение стратегии. Формируем общую стратегию боя.	1			
30.	Оцениваем эффективность своей техники. Критически смотрим	1			

	на свою борьбу.				https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
31.	Расширенная техника стоек и перемещений. Продвигаемся дальше в изучении техник.	1			
32.	Круговые тренировки. Применяем разные типы активности одновременно.	1			
33.	Эффективные способы удара ногами. Начало освоения удачных позиций.	1			
34.	Итоговое занятие. Обобщение пройденного материала, выявление прогресса.	1			

3 КЛАСС (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Современное состояние самбо. Пути развития и популяризация самбо в современной России.	1			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
2.	Известные мастера самбо. Примеры знаменитых бойцов и их достижений.	1			
3.	Эволюция правил и стандартов. Как развивались правила и	1			

	требования к участникам.				https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школе/?ysclid=mgdg7oxya839229590
4.	Методика эффективной тренировки. Настройка оптимальной частоты и интенсивности занятий.	1			
5.	Свободная игра на ковре. Открываем свободу творчества в движении.	1			
6.	Научная основа техники самбо. Узнаём, почему именно такая методика работает лучше всего.	1			
7.	Техника выполнения бросков. Практикуемся в основных элементах техники броска.	1			
8.	Правильная постановка ног. Улучшаем устойчивость и точность движений.	1			
9.	Передача знаний младшим товарищам. Учимся передавать опыт другим.	1			
10.	Парная работа в свободном стиле. Пробуем новые подходы к взаимодействию с партнерами.	1			
11.	Проверка физической готовности. Оцениваем собственный уровень развития.	1			
12.	Оптимизация тренировок. Найдём путь эффективного расходования сил.	1			
13.	Мастер-классы опытных педагогов. Набираемся опыта у	1			

	профессионалов.				https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школе/?ysclid=mgdg7oxya839229590
14.	Планирование собственного графика тренировок. Создаем личный план подготовки.	1			
15.	Работа над ошибками. Проведём разбор неудачных моментов и найдем решения.	1			
16.	Командные поединки. Учимся действовать сообща против соперников.	1			
17.	Творческое использование элементов техники. Экспериментируем с новыми подходами.	1			
18.	Создание собственной модели ведения боя. Разработаем собственную систему боя.	1			
19.	Реакция на изменения условий. Быстро адаптируемся к новым ситуациям.	1			
20.	Предварительная оценка результатов. Проверим своё развитие и сделаем выводы.	1			
21.	Противодействие болевым приёмам. Осваиваем методы освобождения от захвата.	1			
22.	Активная поддержка партнёра. Научимся помогать друг другу становиться сильнее.	1			

23.	Диагностика ошибок в собственных действиях. Поймем, как избежать повторения промахов.	1			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школе/?ysclid=mgdg7oxya839229590
24.	Коррекция техники проведения приёмов. Уточним качество выполняемых движений.	1			
25.	Проявление инициативы в бою. Реализуем творческие идеи в ходе сражения.	1			
26.	Регулярность и последовательность тренировок. Выработаем привычку регулярной тренировки.	1			
27.	Анализ конкурентов. Исследуем сильных противников и вырабатываем выигрышные стратегии.	1			
28.	Определение приоритетов в тренировочном процессе. Устанавливаем приоритеты в обучении.	1			
29.	Продвинутые методы тренировок. Переход на новый уровень подготовки.	1			
30.	Прогресс и мастерство. Оцениваем рост мастерства за прошедший период.	1			
31.	Социальные связи и спорт. Учимся строить отношения в коллективе.	1			
32.	Проект будущих успехов. Строим планы дальнейших успехов.	1			
33.	Самостоятельная тренировка вне зала. Организуем тренировки	1			

34.	дома и на улице.			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школе/?ysclid=mgdg7oxya839229590
	Итоговое занятие. Рефлексия полученного опыта и формулировка целей на будущее.	1		

6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова. - М.,2010г. 2. Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 1-4 кл. -М., 2013г. 3. Лыжный спорт. Физкультура и спорт 2005 год. 4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. - М., 2005г. 5. Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2000. 6. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2000.Физкультура: 7. Подвижные игры. Пособие Л.В. Былеева. Москва 2006год - печатные издания 1. Журнал «Физическая культура в школе»

7.ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1.www.edu.ru/ Российское образование. Федеральный портал. 2. <http://www.fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений. 3. <http://ps.1September.ru> Газета «Первое сентября»

