

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Северного
муниципального округа Новосибирской области Витинская основная школа

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей-предметников
протокол №1 от 14.08.2026

СОГЛАСОВАНО

и.о.зам.дир.по УР

Сид Г.С.Смелова
«14» августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Модуль «Самбо»

для обучающихся 1-4 классов

Составитель: Халюкова М.А.,

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль «Самбо» (далее – модуль по самбо, самбо) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с 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, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию. Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма. При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Целью изучения модуля «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения модуля «Самбо» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности; укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо; формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты и умения применять их в различных жизненных ситуациях; формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых

плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо; популяризация самбо, как вид 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 и роль модуля «Самбо». Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

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

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

Модуль «Самбо» 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 объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа); в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о самбо

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

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

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

Основные сведения о правилах самбо.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

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

Режим дня при занятиях самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.

Правила личной гигиены во время занятий самбо. Правильное питание самбиста. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе,

раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо.

Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

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

Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо.

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

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

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

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

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 лёжа: 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 лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, 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 учетом специализации самбо.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Личностные результаты

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

1) патриотического воспитания: 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;

ценностное отношение к отечественному, культурному, историческому спорту и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией

о значительных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основные мировые и отечественные тенденции развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) высшее образование:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, подготовка к разнообразной физической деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, изучение и реализация структур, создание процессов взаимопонимания и взаимопомощи в этой деятельности, ее поведение и поведение своих товарищей с позиций моральных и правовых норм с учётом осознания результатов последующих действий, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных задач, доброжелательное и уважительное отношение при выполнении задач. и способ их ограничения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о низком развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре и самбо, необходимому формированию здоровья и здоровых привычек, физическому развитию и физическому развитию;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими и информационными технологиями;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в перспективе;

4) контролирует культуру здоровья:

осознание ценностей своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям самбо как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях самбо;

5) экологическое воспитание:

экологическое отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственной природе и психическому здоровью, соблюдение принципов осознания правил безопасного поведения в условиях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководиться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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 своё 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, приёмы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;

выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом 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 площадках;

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 лёжа, 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.

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

К концу обучения обучающиеся получают знания:

1 КЛАСС

История зарождения самбо в СССР. Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо. Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Выбор и подготовка места для занятий самбо. Форма одежды для занятий самбо. Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Правила личной гигиены во время занятий самбо.

2 КЛАСС

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь терминов и определений по самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо. Основные сведения о правилах самбо.

3 КЛАСС

Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо. Игры и поединки по заданию на занятиях самбо. Режим дня при занятиях самбо. Правильное питание самбиста. Режим дня юного самбиста. Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

4 КЛАСС

Дневник самонаблюдения самбиста. Способы самостоятельной деятельности. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо. Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и

активного отдыха. Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

К концу обучения обучающиеся освоят навыки и умения:

1 КЛАСС

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.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд из приседа. Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания. Упражнения для бросков: выведения из равновесия.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Технические действия самбо в положении стоя. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания.

2 КЛАСС

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.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки. 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 лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания.

3 КЛАСС

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. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, 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.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы.

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.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо. Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной

деятельности.

4 КЛАСС

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

Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о самбо	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо	1	0	0	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо	1	0	0	
1.2	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо	1	0	0	
1.3	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста	1	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Акробатические элементы	4	0	0	

2.2	Приемы самостраховок	4	0	0	
2.3	Упражнения для приемов в положении лежа	4	0	0	
2.4	Упражнения для бросков	4	0	0	
2.5	Упражнения для тактики	4	0	0	
2.6	Технико-тактические основы самбо	4	0	0	
Итого по разделу		24			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Правила личной гигиены, требования к	2	0	0	

	спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.				
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств	1	0	0	
1.2	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо	1	0	0	
1.3	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста	1	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Акробатические элементы	4	0	0	
2.2	Приемы самостраховок	4	0	0	
2.3	Упражнения для приемов в положении лежа	4	0	0	
2.4	Упражнения для бросков	4	0	0	
2.5	Упражнения для тактики	4	0	0	
2.6	Технико-тактические основы самбо	4	0	0	
Итого по разделу		24			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	3	0	0	

	требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.	2	0	0	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Способы самоконтроля за физической нагрузкой	1	0	0	
1.2	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо	1	0	0	

1.3	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста	1	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Акробатические элементы	4	0	0	
2.2	Приемы самостраховок	4	0	0	
2.3	Упражнения для приемов в положении лежа	4	0	0	
2.4	Упражнения для бросков	4	0	0	
2.5	Упражнения для тактики	4	0	0	
2.6	Технико-тактические основы самбо	4	0	0	
Итого по разделу		24			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	0	0	
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

					ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Дневник самонаблюдения самбиста.	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.	2	0	0	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Способы самоконтроля за физической нагрузкой	1	0	0	
1.2	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо	1	0	0	
1.3	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста	1	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Акробатические элементы	4	0	0	
2.2	Приемы самостраховок	4	0	0	
2.3	Упражнения для приемов в положении лежа	4	0	0	
2.4	Упражнения для бросков	4	0	0	

2.5	Упражнения для тактики	4	0	0	
2.6	Технико-тактические основы самбо	4	0	0	
Итого по разделу		24			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	0	0	
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История зарождения самбо в СССР.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Основные сведения о правилах самбо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Способы самоконтроля за физической нагрузкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Различные виды перекатов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Технические действия самбо в положении стоя	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Приемы самостраховки на спину перекатом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Выполнять основные технические элементы группировки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Выполнять основные технические элементы группировки из различных положений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Акробатические упражнения, основные техники	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

11	Перекаты назад	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Умение владеть основами самоконтроля	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Приемы самостраховки на бок перекатом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Приемы самостраховки при падении вперед на руки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Приемы самостраховки при падении на спину через мост	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Упражнения для приемов в положении лежа, удержания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Упражнения для приемов в положении лежа, удержания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Упражнения для приемов в положении лежа, переворачивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Упражнения для приемов в положении лежа, переворачивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Упражнения для бросков: выведения из равновесия	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Упражнения для бросков: броски захватом ноги (ног)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Упражнения для бросков: подножки, подсечки, зацепы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Упражнения для бросков: через голову	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

24	Упражнения для тактики подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Упражнения для тактики подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Упражнения для тактики игры-задания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения для тактики игры-задания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Технико-тактические основы самбо стойки, дистанции, захваты, перемещения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Технические действия самбо в положении стоя.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Выведение из равновесия , партнера в упоре присев толчком и рывком	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Достижения отечественных самбистов на мировом уровне. Словарь терминов и определений по самбо.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Различные виды перекатов, кувырков и переворотов	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Технические действия самбо в положении стоя	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Приемы самостраховки на спину перекатом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Выполнение основных технических элементов группировки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

9	Выполнение основных технических элементов группировки из различных положений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Акробатические упражнения, основные техники	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Перекаты назад	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Умение владеть основами самоконтроля	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Приемы самостраховки на бок перекатом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Приемы самостраховки при падении вперед на руки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Приемы самостраховки при падении на спину через мост	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Упражнения для приемов в положении лежа, удержания сбоку, со стороны головы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Упражнения для приемов в положении лежа, удержания поперёк, верхом, со стороны ног	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Упражнения для приемов в положении лежа, переворачивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Упражнения для приемов в положении лежа, переворачивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Упражнения для бросков: выведения из равновесия	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

21	Упражнения для бросков: броски захватом ноги (ног)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Упражнения для бросков: подножки, подсечки, зацепы, через голову	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Варианты защит от удержаний	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Упражнения для тактики подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Упражнения для тактики подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Упражнения для тактики игры-задания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения для тактики игры-задания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Технико-тактические основы самбо стойки, дистанции, захваты, перемещения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Технические действия самбо в положении стоя.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Выведение из равновесия партнёра стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Выведение из равновесия партнера в упоре присев толчком и рывком	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

33	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Режим дня юного самбиста	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Различные виды перекатов, кувыркы и перевороты	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

6	Технические действия самбо в положении стоя	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Приемы самостраховки на спину перекатом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Выполнение основных технических элементов группировки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Выполнение основных технических элементов группировки из различных положений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Акробатические упражнения, основные техники	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Перекаты назад	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Умение владеть основами самоконтроля	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Приемы самостраховки на бок перекатом	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Приемы самостраховки при падении вперед на руки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Приемы самостраховки при падении на спину через мост	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Упражнения для приемов в положении лежа, удержания сбоку, со стороны головы	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Упражнения для приемов в положении лежа, удержания поперёк, верхом, со стороны ног	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Упражнения для приемов в положении лежа, переворачивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

19	Упражнения для приемов в положении лежа, переворачивания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Упражнения для бросков: выведения из равновесия	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Упражнения для бросков: броски захватом ноги (ног)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Упражнения для бросков: подножки, подсечки, зацепы, через голову	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Варианты защит от удержаний	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Упражнения для тактики подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Упражнения для тактики подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Упражнения для тактики игры-задания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения для тактики игры-задания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Технико-тактические основы самбо стойки, дистанции, захваты, перемещения	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Технические действия самбо в положении стоя.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Выведение из равновесия партнёра стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

32	Выведение из равновесия партнера в упоре присев толчком и рывком	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо ГТО	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Дневник самонаблюдения самбиста.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
3.	Способы самоконтроля за физической нагрузкой	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Приемы самостраховки: из стойки на руках; на руки прыж-ком, тоже прыжком назад.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
5.	Приемы самостраховки: на спину прыжком, на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси..	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

6.	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
7.	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
8.	Выведение из равновесия: задней подножкой; с захватом ноги. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
9.	Выведение из равновесия: передней подножкой; боковой подсечкой. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
10.	В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
11.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
12.	Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
13.	Удержания поперек. Уходы от удержания. Учебные схватки.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
14.	Удержания верхом. Уходы от удержания. Переворачивание партнера. Игры-задания.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
15.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/
17.	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Освоение болевых приемов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
18.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
19.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Освоение болевых приемов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
20.	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
21.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги снаружи.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

22.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги изнутри.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
23.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
24.	Комбинирование переворачивания с удержанием поперек.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
25.	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
26.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
27.	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
28.	Подвижные игры: игры в блокирующие захваты. Футбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29.	Подвижные игры: игры в атакующие захваты. Баскетбол.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
30.	Подвижные игры: игры в теснения, игры в дебюты. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
31.	Учебные схватки для совершенствования физических качеств.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
32.	Упражнения для подножек и для бросков с захватом ног (ноги).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
33.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		34	0	0	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Андреев В.М. Борьба самбо. Учебно-наглядное пособие. Издательство: "Спорткомбинат". Динамо, 1961.
2. Волостных В., Жуков А., Тихонов В. Энциклопедия боевого самбо. Издательство: "Олимп", Москва 1993.
3. Гаткин Е. Я. Букварь самбиста. Москва, Издательство "Лист", 1992.
4. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Учебное пособие. Издательство: "Воениздат" Москва, 1952.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Алиханов И.И. Опыт программирования и совершенствования техники спортивной борьбы / И.И.Алиханов // Материалы научной конференции. — Тбилиси: Грузинский ИФК, 1967.
2. Боген М.М. О возможности быстрого безошибочного и надежного обучения двигательным действиям / М.М.Боген, М.В.Боген // Детский тренер. — 2012. — № 2. — С.60–104.
3. Бойцов И.В. Физиология боли / И.В.Бойцов // Здравоохранение. — Минск, 1998. — №12. — С.39–41.
4. Возрастная физиология физических упражнений, ред. В.М.Волков. — Смоленск, 1978. — 330 с.
5. Волостных В.В. Методика технико-тактической подготовки борцов-самбистов в отделении спортивного совершенствования ВУЗа: Дис. ... канд. Пед. Наук. — М., 1996. — 153 с.
6. Волостных В.В., Ишков А.В. Спорт XXI века: Универсальные единоборства. Разделы технико-тактических действий в партере (на примере боевого самбо) / Учебное пособие — М.: Издательство МЭИ, 2003. — 104 с., ил.
7. Воронов А.В. Анатомическое строение и биомеханические характеристики мышц суставов нижних конечностей / А.В. Воронов. — М.: Образование, наука, 2003. — 203 с.
8. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Методология. Дидактика: монография / Ю.К. Гавердовский. — М.: Физкультура и спорт, 2007. — 912 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Видео пособия 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 на бок перекатом	https://www.youtube.com/watch?v=O8lIGgl8vwo
Всероссийский урок "История самбо" 2020 год	https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M3TFQcg
Видео пособие по дисциплине Эстафета IV Узнаю 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 со 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 на бок кувыркком	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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Демонстрационный материал:

- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

бревно гимнастическое напольное;

- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- ковер самбо