

Муниципальное образование Крыловский район станица Крыловская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №3 имени Владимира Ступака станицы
Крыловской муниципального образования Крыловский район

УТВЕРЖДАЮ
решение педагогического совета
от «26» августа 2022 года протокол №1
председатель _____ Н.М. Волкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре (с элементами «Самбо» 34 часа)

Уровень образования: среднее общее образование (10-11 класс)

Количество часов: 102 часа.

Учитель: Лобода Андрей Александрович.

Программа разработана на основе программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо. М.,2019. Под общей редакцией Каганова В.Ш.- заместителя министра образования и науки РФ, д.э.н. Авторы: Табаков С.Е., Ломакина Е.В., комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, В.И. Ляха, А.А. Зданевича, М. Просвещение, 2012 года. Руководствуясь методическим пособием по САМБО для общеобразовательных учебных заведений, разработанное министерством образования и науки РФ. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно – методического обеспечения физического воспитания».

Ст. Крыловская 2022г

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа

жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой

спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической

культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплыть учебную дистанцию вольным стилем.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура» 10 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда на гимнастике. Инструктаж по охране труда. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Участия в массовых спортивных соревнованиях. Нормы коллективного взаимодействия соревновательной деятельности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой. Тест на гибкость. Подтягивание в висе. Гимнастическая полоса препятствий. Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО), совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Терминология, жестикуляция в волейболе. Игра волейбол. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Прыжках в длину и высоту с разбега Броски в кольцо. Техника выполнения спусков, подъемов. Техника выполнения поворотов, торможений. Основные способы плавания. Совершенствование техники плавания на груди и спине, боку с грузом в руке.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура» 11 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Правила и способы планирования системы занятий физическими упражнениями. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Участия в массовых спортивных соревнованиях. Нормы коллективного взаимодействия соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда на гимнастике. Инструктаж по охране труда.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой. Тест на гибкость. Подтягивание в висе. Гимнастическая полоса препятствий. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО), совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Терминология, жестикуляция в волейболе. Игра волейбол. Игра баскетбол. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Челночный бег.

Прыжки в длину с места. Броски в кольцо. Техника выполнения спусков, подъемов. Техника выполнения поворотов, торможений.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

10 класс

| № уро-ка | Тема урока | Кол-во уроков |
|----------|---|---------------|
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда. | 1 |
| 2 | Современные оздоровительные системы физ. воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. | 1 |
| 3 | Самбо. Самостраховка и её прикладность. Виды самостраховки. Совершенствование техник, изученных на предыдущем этапе подготовки. | 1 |
| 4 | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 5 | <i>Бег на короткие дистанции.</i> Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 6 | Самбо. Ходьба на руках при поддержке партнером ног за лодыжки; ходьба, приседания, повороты с напарником на плечах | 1 |
| 7 | Бег на средние дистанции. Предупреждение проф. заболеваний и вредных привычек. | 1 |
| 8 | <i>Бег на средние дистанции.</i> | 1 |
| 9 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды. | 1 |
| 10 | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 11 | Эстафетный бег. Предупреждение проф. заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции | 1 |
| 12 | Самбо. Освобождение от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку)- руки, рук, рукавов, отворотов одежды. | 1 |
| 13 | <i>Эстафетный бег.</i> | 1 |
| 14 | Кроссовый бег. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. | 1 |
| 15 | Самбо. Освобождение от захватов ног. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 16 | Кроссовый бег. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. | 1 |
| 17 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 18 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды | 1 |
| 19 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 20 | Инструктаж по охране труда. | 1 |
| 21 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке двумя руками (спереди, сзади, сбоку) -руки, рук, рукавов, отворотов одежды. | 1 |
| 22 | Баскетбол. Броски в кольцо. | 1 |
| 23 | Баскетбол. Броски в кольцо. | 1 |
| 24 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке (от захватов ног). | 1 |
| 25 | Совершенствование технических приемов в баскетболе | 1 |
| 26 | Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе. | 1 |
| 27 | Самбо. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук | 1 |
| 28 | Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе. | 1 |
| 29 | Совершенствование технических приемов в волейболе. | 1 |
| 30 | Самбо. Освобождение от захватов за шею кистями рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку) | 1 |
| 31 | Совершенствование технических приемов в волейболе. | 1 |
| 32 | Совершенствование командно-тактических действий в волейболе. | 1 |
| 33 | Самбо. Болевые приёмы: «Рычаг локтя»- перегиб локтевого сустава. «Узел»- рука выкручивается наружу, «Рычаг колена»- перегиб коленного сустава | 1 |
| 34 | Совершенствование командно-тактических действий в волейболе. | 1 |
| 35 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. | 1 |
| 36 | Самбо. Удушающие приёмы: рукам, ногами или с использованием одежды производится воздействие на шею противника. | 1 |
| 37 | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 38 | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 39 | Самбо. Ходьба на руках, при поддержке партнером ног за | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | лодыжки; ходьба, приседания, повороты с напарником на плечах | |
| 40 | Инструктаж по охране труда на гимнастике. | 1 |
| 41 | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. | 1 |
| 42 | Самбо. Ходьба на руках, при поддержке партнером ног за лодыжки; ходьба, приседания, повороты с напарником на плечах | 1 |
| 43 | Комбинации на спортивных снарядах. | 1 |
| 44 | Комбинации на спортивных снарядах. | 1 |
| 45 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды | 1 |
| 46 | Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой | 1 |
| 47 | <i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</i> Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 48 | Самбо. Освобождение от захватов ног. | 1 |
| 49 | Гимнастические упражнения Тест на гибкость. | 1 |
| 50 | Гимнастические упражнения <i>Тест на гибкость.</i> | 1 |
| 51 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды | |
| 52 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гим. комбинациях. | 1 |
| 53 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гим. комбинациях (на спортивных снарядах) | 1 |
| 54 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке двумя руками (спереди, сзади, сбоку) -руки, рук, рукавов, отворотов одежды. | 1 |
| 55 | <i>Подтягивание в висе.</i> Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 56 | Гимнастическая полоса препятствий. Участия в массовых спортивных соревнованиях. | 1 |
| 57 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке (от захватов ног). | 1 |
| 58 | Оздоровительные ходьба и бег. | 1 |
| 59 | Оздоровительные ходьба и бег. | 1 |
| 60 | Самбо. Удушающие приёмы: рукам, ногами или с использованием одежды производится воздействие на шею противника | 1 |
| 61 | Оздоровительные ходьба и бег. | 1 |
| 62 | Совершенствование техники в беге на средние дистанции. | 1 |
| 63 | Самбо. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук | 1 |
| 64 | Совершенствование техники в беге на средние дистанции. | 1 |
| 65 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 66 | Самбо. Игры - упражнения по заданию | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 67 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 68 | Бег в равномерном темпе | 1 |
| 69 | Самбо. Игры - упражнения по заданию | 1 |
| 70 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 71 | Передвижение различными способами с грузом на плечах | 1 |
| 72 | Самбо. Болевые приёмы: «Рычаг локтя»- перегиб локтевого сустава. «Узел»- рука выкручивается наружу, «Рычаг колена»- перегиб коленного сустава | 1 |
| 73 | Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | 1 |
| 74 | Бег в равномерном темпе. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. | 1 |
| 75 | Самбо. Схватки по заданию | 1 |
| 76 | Волейбол. Инструктаж по охране труда | 1 |
| 77 | Терминология, жестикуляция в волейболе. | 1 |
| 78 | Самбо. Удушающие приёмы: рукам, ногами или с использованием одежды производится воздействие на шею противника | 1 |
| 79 | Совершенствование технических приемов в волейболе. | 1 |
| 80 | Совершенствование командно-тактических действий в волейболе. | 1 |
| 81 | Самбо. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук | 1 |
| 82 | Игра волейбол. | 1 |
| 83 | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 84 | Самбо. Игры - упражнения по заданию | 1 |
| 85 | Инструктаж по охране труда. Терминология и жестикуляция в баскетболе. | 1 |
| 86 | Совершенствование технических приемов в баскетболе. | 1 |
| 87 | Самбо. Ходьба на руках, при поддержке партнером ног за лодыжки; ходьба, приседания, повороты с напарником на плечах. | 1 |
| 88 | Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе. | 1 |
| 89 | Терминология и жестикуляция в футболе. | 1 |
| 90 | Самбо. Освобождение от захватов ног | 1 |
| 91 | Совершенствование технических приемов в футболе. | 1 |
| 92 | Совершенствование командно-тактических действий в футболе. | 1 |
| 93 | Самбо. Схватки по заданию | 1 |
| 94 | Челночный бег. Особенности соревновательной деятельности в | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | массовых видах спорта. | |
| 95 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 96 | Самбо. Ходьба на руках при поддержке партнером ног за лодыжки; ходьба, приседания, повороты с напарником на плечах | 1 |
| 97 | Прыжках в длину и высоту с разбега. | 1 |
| 98 | Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. | 1 |
| 99 | Самбо. Освобождение от захватов за шею кистями рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). | 1 |
| 100 | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 101 | Кросс по пересеченной местности. | 1 |
| 102 | Самбо. Игры - упражнения по заданию. Схватки по заданию. | 1 |

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

11 класс

| № уро-ка | Тема урока | Кол-во уроков |
|----------|---|---------------|
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда. | 1 |
| 2 | Современные оздоровительные системы физ. воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. | 1 |
| 3 | Самбо. Самостраховка и её прикладность. Виды самостраховки. Совершенствование техник, изученных на предыдущем этапе подготовки. | 1 |
| 4 | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 5 | <i>Бег на короткие дистанции.</i> Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 6 | Самбо. Ходьба на руках при поддержке партнером ног за лодыжки; ходьба, приседания, повороты с напарником на плечах | 1 |
| 7 | Бег на средние дистанции. Предупреждение проф. заболеваний и вредных привычек. | 1 |
| 8 | <i>Бег на средние дистанции.</i> | 1 |
| 9 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды. | 1 |
| 10 | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 11 | Эстафетный бег. Предупреждение проф. заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 12 | Самбо. Освобождение от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку)- руки, рук, рукавов, отворотов одежды. | 1 |
| 13 | <i>Эстафетный бег.</i> | 1 |
| 14 | Кроссовый бег. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. | 1 |
| 15 | Самбо. Освобождение от захватов ног. | 1 |
| 16 | Кроссовый бег. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. | 1 |
| 17 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 18 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды | 1 |
| 19 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 20 | Инструктаж по охране труда. | 1 |
| 21 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке двумя руками (спереди, сзади, сбоку) -руки, рук, рукавов, отворотов одежды. | 1 |
| 22 | Баскетбол. Броски в кольцо. | 1 |
| 23 | Баскетбол. Броски в кольцо. | 1 |
| 24 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке (от захватов ног). | 1 |
| 25 | Совершенствование технических приемов в баскетболе | 1 |
| 26 | Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе. | 1 |
| 27 | Самбо. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук | 1 |
| 28 | Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе. | 1 |
| 29 | Совершенствование технических приемов в волейболе. | 1 |
| 30 | Самбо. Освобождение от захватов за шею кистями рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку) | 1 |
| 31 | Совершенствование технических приемов в волейболе. | 1 |
| 32 | Совершенствование командно-тактических действий в волейболе. | 1 |
| 33 | Самбо. Болевые приёмы: «Рычаг локтя»- перегиб локтевого сустава. «Узел»- рука выкручивается наружу, «Рычаг колена»- перегиб коленного сустава | 1 |
| 34 | Совершенствование командно-тактических действий в волейболе. | 1 |
| 35 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. | 1 |
| 36 | Самбо. Удушающие приёмы: рукам, ногами или с использованием одежды производится воздействие на шею | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | противника. | |
| 37 | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 38 | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 39 | Самбо. Ходьба на руках, при поддержке партнером ног за лодыжки; ходьба, приседания, повороты с напарником на плечах | 1 |
| 40 | Инструктаж по охране труда на гимнастике. | 1 |
| 41 | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. | 1 |
| 42 | Самбо. Ходьба на руках, при поддержке партнером ног за лодыжки; ходьба, приседания, повороты с напарником на плечах | 1 |
| 43 | Комбинации на спортивных снарядах. | 1 |
| 44 | Комбинации на спортивных снарядах. | 1 |
| 45 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды | 1 |
| 46 | Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой | 1 |
| 47 | <i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</i> Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 48 | Самбо. Освобождение от захватов ног. | 1 |
| 49 | Гимнастические упражнения Тест на гибкость. | 1 |
| 50 | Гимнастические упражнения <i>Тест на гибкость.</i> | 1 |
| 51 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды | |
| 52 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гим. комбинациях. | 1 |
| 53 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гим. комбинациях (на спортивных снарядах) | 1 |
| 54 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке двумя руками (спереди, сзади, сбоку) -руки, рук, рукавов, отворотов одежды. | 1 |
| 55 | <i>Подтягивание в висе.</i> Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 56 | Гимнастическая полоса препятствий. Участия в массовых спортивных соревнованиях. | 1 |
| 57 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке (от захватов ног). | 1 |
| 58 | Оздоровительные ходьба и бег. | 1 |
| 59 | Оздоровительные ходьба и бег. | 1 |
| 60 | Самбо. Удушающие приёмы: рукам, ногами или с использованием одежды производится воздействие на шею противника | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 61 | Оздоровительные ходьба и бег. | 1 |
| 62 | Совершенствование техники в беге на средние дистанции. | 1 |
| 63 | Самбо. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук | 1 |
| 64 | Совершенствование техники в беге на средние дистанции. | 1 |
| 65 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 66 | Самбо. Игры - упражнения по заданию | 1 |
| 67 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 68 | Бег в равномерном темпе | 1 |
| 69 | Самбо. Игры - упражнения по заданию | 1 |
| 70 | Бег на средние дистанции. | 1 |
| 71 | Передвижение различными способами с грузом на плечах | 1 |
| 72 | Самбо. Болевые приёмы: «Рычаг локтя»- перегиб локтевого сустава. «Узел»- рука выкручивается наружу, «Рычаг колена»- перегиб коленного сустава | 1 |
| 73 | Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | 1 |
| 74 | Бег в равномерном темпе. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. | 1 |
| 75 | Самбо. Схватки по заданию | 1 |
| 76 | Волейбол. Инструктаж по охране труда | 1 |
| 77 | Терминология, жестикуляция в волейболе. | 1 |
| 78 | Самбо. Удушающие приёмы: рукам, ногами или с использованием одежды производится воздействие на шею противника | 1 |
| 79 | Совершенствование технических приемов в волейболе. | 1 |
| 80 | Совершенствование командно-тактических действий в волейболе. | 1 |
| 81 | Самбо. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук | 1 |
| 82 | Игра волейбол. | 1 |
| 83 | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 84 | Самбо. Игры - упражнения по заданию | 1 |
| 85 | Инструктаж по охране труда. Терминология и жестикуляция в баскетболе. | 1 |
| 86 | Совершенствование технических приемов в баскетболе. | 1 |
| 87 | Самбо. Ходьба на руках, при поддержке партнером ног за лодыжки; ходьба, приседания, повороты с напарником на плечах. | 1 |
| 88 | Совершенствование командно-тактических действий в | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | баскетболе. | |
| 89 | Терминология и жестикуляция в футболе. | 1 |
| 90 | Самбо. Освобождение от захватов ног | 1 |
| 91 | Совершенствование технических приемов в футболе. | 1 |
| 92 | Совершенствование командно-тактических действий в футболе. | 1 |
| 93 | Самбо. Схватки по заданию | 1 |
| 94 | Челночный бег. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. | 1 |
| 95 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 96 | Самбо. Ходьба на руках при поддержке партнером ног за лодыжки; ходьба, приседания, повороты с напарником на плечах | 1 |
| 97 | Прыжках в длину и высоту с разбега. | 1 |
| 98 | Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. | 1 |
| 99 | Самбо. Освобождение от захватов за шею кистями рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). | 1 |
| 100 | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 101 | Кросс по пересеченной местности. | 1 |
| 102 | Самбо. Игры - упражнения по заданию. Схватки по заданию. | 1 |

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УР
_____ С.П. Гамзатова
“ ____ ” _____ 2022 г.

Муниципальное образование Крыловский район станица Крыловская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 имени Владимира Ступака
станицы Крыловской муниципального образования Крыловский район

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре с
элементами «САМБО»**

Класс-10-11

Учитель Лобода Андрей Александрович

Количество часов: всего 102 (Самбо 34 часа)

Планирование составлено на основе: рабочей программы Лободы Андрея Александровича, учитель физической культуры, утвержденной решением педагогического совета протокол № 1 от 26.08.2022 года председатель педагогического совета Н.М. Волкова.

В соответствии с ФГОС ООО

Программа разработана на основе программы учебного предмета физическая культура для 1-11 классов, включенных в содержательный раздел ООП ООО МБОУ СОШ № 3.

Учебное пособие «Физическая культура 1-11 кл», автор А.П. Матвеев, 2021

| № 1/1 | Тема занятий | Кол- во часов | 10 класс дата | | 11 класс дата | |
|----------|---|------------------|------------------|------|------------------|------|
| | | | план | факт | план | факт |
| 1 | Вводный урок. Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма. | 1 | | | | |
| 2 | Современные оздоровительные системы физ. воспитания, их роль в формировании ЗОЖ. | 1 | | | | |
| 3 | Самбо. Самостраховка и её прикладность. Виды самостраховки. Совершенствование техник, изученных на предыдущем этапе подготовки. | 1 | | | | |
| 4 | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | | | | |
| 5 | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | | | | |
| 6 | Самбо. Ходьба на руках при поддержке партнером ног за лодыжки; ходьба, приседания, повороты с напарником на плечах | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 7 | Бег на средние дистанции. Предупреждение проф. заболеваний и вредных привычек. | 1 | | | | |
| 8 | Бег на средние дистанции. | 1 | | | | |
| 9 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды. | 1 | | | | |
| 10 | Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | | | | |
| 11 | Эстафетный бег. Предупреждение проф. заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции | 1 | | | | |
| 12 | Самбо. Освобождение от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку)- руки, рук, рукавов, отворотов одежды. | 1 | | | | |
| 13 | Эстафетный бег. | 1 | | | | |
| 14 | Кроссовый бег. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. | 1 | | | | |
| 15 | Самбо. Освобождение от захватов ног. | 1 | | | | |
| 16 | Кроссовый бег. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. | 1 | | | | |
| 17 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | | | | |
| 18 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке и положении | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды | | | | | |
| 19 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | | | | |
| 20 | Инструктаж по охране труда. | 1 | | | | |
| 21 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке двумя руками (спереди, сзади, сбоку) -руки, рук, рукавов, отворотов одежды. | 1 | | | | |
| 22 | Баскетбол. Броски в кольцо. | 1 | | | | |
| 23 | Баскетбол. Броски в кольцо. | 1 | | | | |
| 24 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке (от захватов ног). | 1 | | | | |
| 25 | Совершенствование технических приемов в баскетболе | 1 | | | | |
| 26 | Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе. | 1 | | | | |
| 27 | Самбо. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук | 1 | | | | |
| 28 | Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе. | 1 | | | | |
| 29 | Совершенствование технических приемов в волейболе. | 1 | | | | |
| 30 | Самбо. Освобождение от захватов за шею кистями рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку) | 1 | | | | |
| 31 | Совершенствование технических приемов в волейболе. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 32 | Совершенствование командно-тактических действий в волейболе. | 1 | | | | |
| 33 | Самбо. Болевые приёмы: «Рычаг локтя»- перегиб локтевого сустава. «Узел»- рука выкручивается наружу, «Рычаг колена»- перегиб коленного сустава | 1 | | | | |
| 34 | Совершенствование командно-тактических действий в волейболе. | 1 | | | | |
| 35 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. | 1 | | | | |
| 36 | Самбо. Удушающие приёмы: руками, ногами или с использованием одежды производится воздействие на шею противника. | 1 | | | | |
| 37 | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению нормативов ГТО. | 1 | | | | |
| 38 | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению нормативов ГТО. | 1 | | | | |
| 39 | Самбо. Ходьба на руках, при поддержке партнером ног за лодыжки; ходьба, приседания, повороты с напарником на плечах | 1 | | | | |
| 40 | Инструктаж по охране труда на гимнастике. | 1 | | | | |
| 41 | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. | 1 | | | | |
| 42 | Самбо. Ходьба на руках, при поддержке партнером ног за лодыжки; ходьба, приседания, | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | повороты с напарником на плечах | | | | | |
| 43 | Комбинации на спортивных снарядах. | 1 | | | | |
| 44 | Комбинации на спортивных снарядах. | 1 | | | | |
| 45 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды | 1 | | | | |
| 46 | Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой | 1 | | | | |
| 47 | <i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</i> Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | | | | |
| 48 | Самбо. Освобождение от захватов ног. | 1 | | | | |
| 49 | Гимнастические упражнения Тест на гибкость. | 1 | | | | |
| 50 | Гимнастические упражнения <i>Тест на гибкость.</i> | 1 | | | | |
| 51 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды | 1 | | | | |
| 52 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гим. комбинациях. | 1 | | | | |
| 53 | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гим. комбинациях (на спортивных снарядах) | 1 | | | | |
| 54 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке двумя руками (спереди, сзади, сбоку) -руки, рук, рукавов, отворотов одежды. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 55 | Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | | | | |
| 56 | Гимнастическая полоса препятствий. Участия в массовых спортивных соревнованиях. | 1 | | | | |
| 57 | Самбо. Освобождение от захватов в стойке (от захватов ног). | 1 | | | | |
| 58 | Оздоровительные ходьба и бег. | 1 | | | | |
| 59 | Оздоровительные ходьба и бег. | 1 | | | | |
| 60 | Самбо. Удушающие приёмы: рукам, ногами или с использованием одежды производится воздействие на шею противника | 1 | | | | |
| 61 | Оздоровительные ходьба и бег. | 1 | | | | |
| 62 | Совершенствование техники в беге на средние дистанции. | 1 | | | | |
| 63 | Самбо. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук | 1 | | | | |
| 64 | Совершенствование техники в беге на средние дистанции. | 1 | | | | |
| 65 | Бег на средние дистанции. | 1 | | | | |
| 66 | Самбо. Игры - упражнения по заданию | 1 | | | | |
| 67 | Бег на средние дистанции. | 1 | | | | |
| 68 | Бег в равномерном темпе | 1 | | | | |
| 69 | Самбо. Игры - упражнения по заданию | 1 | | | | |
| 70 | Бег на средние дистанции. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 71 | Передвижение различными способами с грузом на плечах | 1 | | | | |
| 72 | Самбо. Болевые приёмы: «Рычаг локтя»- перегиб локтевого сустава. «Узел»- рука выкручивается наружу, «Рычаг колена»- перегиб коленного сустава | 1 | | | | |
| 73 | Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | 1 | | | | |
| 74 | Бег в равномерном темпе. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. | 1 | | | | |
| 75 | Самбо. Схватки по заданию | 1 | | | | |
| 76 | Волейбол. Инструктаж по охране труда | 1 | | | | |
| 77 | Терминология, жестикуляция в волейболе. | 1 | | | | |
| 78 | Самбо. Удушающие приёмы: руками, ногами или с использованием одежды производится воздействие на шею противника | 1 | | | | |
| 79 | Совершенствование технических приемов в волейболе. | 1 | | | | |
| 80 | Совершенствование командно-тактических действий в волейболе. | 1 | | | | |
| 81 | Самбо. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук | 1 | | | | |
| 82 | Игра волейбол. | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 83 | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению нормативов ГТО. | 1 | | | | |
| 84 | Самбо. Игры - упражнения по заданию | 1 | | | | |
| 85 | Инструктаж по охране труда. Терминология и жестикуляция в баскетболе. | 1 | | | | |
| 86 | Совершенствование технических приемов в баскетболе. | 1 | | | | |
| 87 | Самбо. Ходьба на руках, при поддержке партнером ног за лодыжки; ходьба, приседания, повороты с напарником на плечах. | 1 | | | | |
| 88 | Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе. | 1 | | | | |
| 89 | Терминология и жестикуляция в футболе. | 1 | | | | |
| 90 | Самбо. Освобождение от захватов ног | 1 | | | | |
| 91 | Совершенствование технических приемов в футболе. | 1 | | | | |
| 92 | Совершенствование командно-тактических действий в футболе. | 1 | | | | |
| 93 | Самбо. Схватки по заданию | 1 | | | | |
| 94 | Челночный бег. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. | 1 | | | | |
| 95 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | | | | |
| 96 | Самбо. Ходьба на руках при поддержке партнером ног за лодыжки; ходьба, приседания, | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|--------------|---|-----|--|--|--|--|
| | повороты с напарником на плечах | | | | | |
| 97 | Прыжках в длину и высоту с разбега. | 1 | | | | |
| 98 | Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. | 1 | | | | |
| 99 | Самбо. Освобождение от захватов за шею кистями рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). | 1 | | | | |
| 100 | Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 | | | | |
| 101 | Кросс по пересеченной местности. | 1 | | | | |
| 102 | Самбо. Игры - упражнения по заданию. Схватки по заданию. | 1 | | | | |
| Итого | | 102 | | | | |
| В т.ч. Самбо | | 34 | | | | |

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации дополнительной образовательной программы "Самбо" необходимы:

- 1) спортивный зал;
- 2) оборудование (борцовский ковер, маты)
- 3) спортивный инвентарь (утяжеленные мячи, турник, брусья, прыгалки и т.д.)

5.Список литературы:

1. Табаков С.Е., Ломакина Е.В. Москва. 2019
2. Учебник «Физическая культура 1-11 класс», автор А.П. Матвеев, 2021