

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края**

**Муниципальное образование Новокубанский район в лице
администрации муниципального образования Новокубанский район**

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
гимназия №2 им. И.С. Колесникова г. Новокубанска
муниципального образования Новокубанский район**

РАССМОТРЕНО

На методическом
объединении учителей
физической культуры
МОБУГ №2

им. И.С. Колесникова
г. Новокубанска

Руководитель
М.О. Синельников
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по научно-
методической работе
МОБУГ №2

им. И.С. Колесникова
г. Новокубанска

Е. В. Бондаренко

30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУГ №2
им. И.С. Колесникова
г. Новокубанска

Д.Д. Еремеев
Приказ № 274 от
31.08.2023г.



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(кружка)

«САМБО»

для обучающихся 10 класса

г. Новокубанск 2023

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности для 10-11-х классов, разработана на основании следующих основных **федеральных нормативных документов:** Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон);

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413 (далее – ФГОС СОО-2012);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (далее – ФГОС СОО-2022);

региональных нормативных документов:

- примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» в рамках 3-го урока в неделю по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «Самбо» (1-11 классы).

1.2. Направленность программы.

Общеобразовательная, общеразвивающая программа курса внеурочной деятельности "Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3. Цель программы.

Цель программы – создание условий для развития личностных компетенций и формирования мотивации к здоровому образу жизни, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков средствами общей физической подготовкой с элементами единоборств.

1.4. Задачи программы.

Личностные:

- 1.1. Развитие у учащихся показатели общей физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.
- 1.2. Воспитание культуры здорового образа жизни.
- 1.3. Развитие сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.

Метапредметные:

- 2.1. Совершенствование физического развития;
- 2.2. Развитие культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;

2.3. Формирование у учащихся целеустремлённости, терпеливости, настойчивости;

Предметные:

3.1. Знакомство с теоретическими основами техники и тактики борьбы самбо;

3.2. Овладение практическими основами техники и тактики борьбы самбо;

3.3. Формирование навыков ведения схватки.

1.4. Форма формы организации образовательного процесса.

Форма обучения очная, групповая. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Так же возможно использование программы при сетевой и комбинированной формах реализации.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

2.1. Актуальность программы.

Актуальность программы. Актуальность и целесообразность опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств учащихся перед работой, направленной на освоение предметного содержания. Она также состоит в организации досуга, укрепления здоровья, изучения истории развития и становления вида спорта «Самбо».

2.2. Соответствие программы современным достижениям в сфере спорта и физической культуры. САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан. В 2003 году на Коллегии Госкомспорта России самбо было признано в нашей стране национальным и приоритетным видом спорта.

2.3. Соответствие запросам родителей и детей. Борьба «самбо» – один из популярнейших среди молодёжи и школьников вид спорта, имеющей огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивает укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие подростков, их физической подготовленности, формирование жизненно–важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

2.4. Место курса внеурочной деятельности в основной– образовательной программе.

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена курсом внеурочной деятельности «Самбо», входящей в обязательную часть учебного плана начального общего образования.

2.5. Адресат программы. Данная программа рассчитана для учащихся 10-11 классов.

2.6. Объём и срок освоения программы, режим занятий. Курс внеурочной деятельности «Самбо» включает в себя 34 часа (1 час в неделю), 34 учебные недели.

3. Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности содержат:

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности содержат:

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

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

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,

корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности содержат:

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 основные технические действия самбо;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту в гимнастике и самбо;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта (гимнастика, самбо);
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья. Основная работа на занятии с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача педагога на занятии состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на занятии данный подход реализуется полностью.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);

на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы;

для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей);

на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.);

на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий);

на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов;

упражнения для зрительного тренинга;

упражнения оздоровительной направленности (скандинавская ходьба).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения подвижных игр.

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по курсу внеурочной деятельности «Самбо»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 1 минуту)
3. Лазание по канату (м).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).
5. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки - голова» и «пол - поясница») (см).
6. Полоса препятствий с включением специально-подготовительных упражнений и приёмов Самбо (с).

4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ

История и современное развитие физической культуры.

Знания о физической культуре.

Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Развитие Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Успехи российских самбистов на международной арене. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Здоровый образ жизни человека. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Физическая культура человека

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Режим дня и личная гигиена. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Оценка эффективности занятий физической культурой

Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Упражнения общей физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Раздел «Гимнастика». Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.

Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.

Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.).

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.

Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене

(девочки), стойку на лопатках пр.

Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное).

Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость.

Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на

одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись

– вис на согнутых ногах – упор присев – встать. Гимнастическая перекладина: 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.

Раздел «Самбо». Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков.

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Для бросков через голову. Кувырок назад

из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов					Характеристика видов деятельности учащихся
		5	6	7	8	9	
1.Физическая культура как область знаний – 10 часов		2	2	2	2	2	
1.1. <i>История и современное развитие физической культуры</i>		1	1	1	1	1	
Знания о физической культуре	Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Развитие Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Успехи российских самбистов на международной арене. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.	1 1	1	1	1	1	Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев, и олимпийском движении в целом. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.
1.2. <i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>		1	1	1	1	1	
	Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Здоровый образ	1	1	1	1	1	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр.

	<p>жизни человека.</p> <p>Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека.</p> <p>Классификация гимнастических упражнений их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время занятий.</p> <p>Техника безопасности профилактики травматизма занятиях по изучению гимнастики и Самбо.</p> <p>Понятие о технике Самбо.</p> <p>Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>					<p>Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека</p>
1.1.3. Физическая культура человека		В процессе занятий				
	<p>Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.</p> <p>Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</p> <p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств процессе занятий</p>					<p>Знать и понимать взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов. Знать и применять в повседневной жизни организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</p> <p>Знать и соблюдать</p>

	<p>спортом: сознательность уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>						<p>этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении. Знать и развивать в процессе повседневной жизни морально-волевые качества</p>
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 10 часов		2	2	2	2	2	
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		1	1	1	1	1	
Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.	<p>Режим дня и личная гигиена. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре(с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями(по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по</p>	1	1	1	1	1	<p>Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности. Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».</p>

	видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».						
2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой		1	1	1	1	1	
Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений.		1	1	1	1	1	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Знать показатели развития физических качеств. Осваивать универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.
3. Физическое совершенствование – 150 часов		30	30	30	30	30	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		2	2	2	2	2	
1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.		19	23	25	5		
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом							

Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609) В процессе урока						
1.3.2.1 Раздел «Гимнастика»		11	13	9	9	
Организующие команды и приёмы.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.	В процессе урока				Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Акробатические упражнения.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; равновесие; гимнастический мост.	6	5	3	3	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
	Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки,	2	2	1	1	
		1	2	1	1	
		-	2	2	2	

	шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла					
Гимнастические упражнения прикладного характера	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	2	2	2	2	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
Игры - задания с использованием строевых упражнений:	«Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».	В процессе занятия				Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.
Подвижные игры	«У медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».	В процессе занятия				Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.
1.3.2.2. Раздел «Самбо» (введение).		8	10	16	16	
Специально-подготовительные упражнения Самбо	ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. Приёмы самостраховки: на	5	1	1	1	Знать и соблюдать технику безопасности

	спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1	1	0,5	0,5	на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
		2	1	0,5	0,5	
Изучение приёмов в положении лёжа.	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках 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	-	2	3	3	Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в
		-	1	2	2	
		-	2	3		
		-	-	1	1	
		-	1	1	1	
		-	1	1	1	
Упражнения для подготовки к броскам.	Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные	-	-	1	1	качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика),
		-	-	2	2	

	схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.					анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игрзаданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.
--	--	--	--	--	--	---

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами. Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
-------	--	------------------------	------------

		Начальная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, примерные рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная основная образовательная программа начального общего образования	Д	
1.3	Примерные рабочие программы.	Д	
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия (электронные)		
2.1	Таблицы по стандартам	Д	

	физического развития и физической подготовленности		
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и

			физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
4.2	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.3	Принтер лазерный	Д	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		

5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.10	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина
5.11	Гантели	Г	
5.12	Коврик гимнастический	К	
5.13	Маты гимнастические	Г	
5.14	Мяч малый (теннисный)	К	
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	

5.17	Обруч гимнастический	К	
5.18	Секундомер	Д	
5.19	Сетка для переноса малых мячей	Д	
5.20	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.21	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.22	Рулетка измерительная	Д	
5.23	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.24	Мячи баскетбольные	Г	
5.25	Стойки волейбольные	Д	
5.26	Табло перекидное	Д	
5.27	Аптечка медицинская		
5.28	Спортивный зал игровой		
5.29	Спортивный зал гимнастический		
5.30	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.31	Площадка игровая баскетбольная	Д	
5.32	Площадка игровая волейбольная	Д	
5.33	Гимнастический городок	Д	

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ ПРОГРАММЫ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по курсу «Самбо»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата. Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)
3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (введение)»:

1. Лазание по канату (м).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).
3. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки-голова» и «пол - поясница») (см).
4. Полоса препятствий с включением специально-подготовительных упражнений и приёмов Самбо (с).

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «САМБО»**

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся
			План	Факт	
1 год обучения (6 класс)					
1.	Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Развитие Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители.	1			Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев, и олимпийском движении в целом..
2.	Успехи российских самбистов на международной арене. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.	1			Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене.
3.	Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Здоровый образ жизни человека.				
4.	Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и	1			Знать и понимать значение

	движениям. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.				Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России
5.	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1			Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни.
6.	Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1			Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения.
7.	Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	1			Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья.
8.	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	1			Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
9.	Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1			Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической

					культурой
10.	Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.	1			Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
11.	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1			Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)
12.	Строевые действия в шеренге и колонне. Упоры, седы.	1			Знать и выполнять строевые действия в шеренге и колонне. Упоры, седы.
13.	Выполнение строевых команд. Упражнения в группировке.	1			Знать и выполнять строевые действия в шеренге и колонне. Упражнения в группировке.
14.	Перестроения поворотом в движении. Перекаты. Стойка на лопатках.	1			Знать и выполнять перестроения поворотом в движении. Перекаты. Стойка на лопатках.
15.	Строевые упражнения. Кувырки вперёд и назад.	1			Знать и выполнять перестроения поворотом в движении. Кувырки вперёд и назад..
16.	Выполнение строевых команд. Равновесие.	1			Знать и выполнять строевые упражнения в движении. Равновесие.
17.	Гимнастический мост.	1			Осваивать универсальные

					<p>умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта</p>
18.	<p>Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой..</p>	1			<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта</p>
19.	<p>Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.</p>	1			<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц,</p>

					связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта
20.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях.	1			Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
21.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1			Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной

					деятельности.
22.	Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	1			Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
23.	ТБ и страховка во время занятий Единоборствами.	1			Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.
24.	Приёмы самостраховки: на спину перекатом.	1			Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
25.	Приёмы самостраховки: на бок перекатом.	1			Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.

					Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
26.	Приёмы самостраховки: при падении на спину через мост.	1			Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
27.	Приёмы самостраховки: на бок кувырком.	1			Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
28.	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног	1			Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
28.	Упражнения для тактики: подвижные	1			Обладать

	игры, игры-задания.				сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
30.	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1			Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
31.	Подвижные игры. «У медведя во бору», «раки», «совушка».	1			Уметь взаимодействовать в парах и группах при

					<p>выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
32.	<p>Подвижные игры. «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка».</p>	1			<p>Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
33.	<p>Подвижные игры. «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно»,</p>	1			<p>Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные</p>

					игры с элементами соревновательной деятельности.
	ИТОГО	33 часа			

