МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования город Краснодар гимназия № 40

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

По Самбо
(указать предмет, курс, модуль)
Уровень образования (класс) основное общее 5-9классы (начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)
Количество часов <u>102 часа</u>
Учитель Анатольев Станислав Анатольевич (Ф.И.О. учителя, составившего программу)
Программа разработана в соответствии с примерной рабочей программой учебного модуля
«самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «физическая культура» для
образовательных организаций, реализующих проект «самбо в школу» начального, основного и
среднего общего образования А.А. Копач, Е.В. Комиссарова, Ю.А. Шестакова, Т.В. Васильева
Е.Н. Крокуль, Д.В. Деревщуков Краснодар ,2021 год.
(указать ФГОС. ПООП. УМК. авторскую программу/программы.издательство, год издания)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

курса дополнительного образования «САМБО»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- 1. Гражданское воспитание
 - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2. Патриотическое воспитание
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 3. Духовно-нравственное воспитание
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 4. Эстетическое воспитание
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 5. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах
- 6. Трудовое воспитание
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, творческой и других видов деятельности;
- 7. Экологическое воспитание
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 8. Ценности научного познания
 - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
 - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- 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.
- 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.
- 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

К концу обучения обучающийся научится:

- -планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- -излагать факты истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- -измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- -представление о средствах укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- -оказывать посильную помощь и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- осуществлять бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- -организовать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подборать для них физических упражнений и выполнениять их с заданной дозировкой нагрузки;
- -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- -объяснятьа в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

История и современное развитие физической культуры. (10ч.)

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)(6ч.)

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(10ч.)

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 моральноволевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (20ч.)

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 $B\Phi CK \ll TO$ ».

Оценка эффективности занятий физической культурой

Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Измерение 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

«Гимнастика»(24.)

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 вперёд (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.

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 - 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. «Самбо» (32ч.)

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.

Выполнение специально-подготовительных упражнений для бросков: 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.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела	Раздел	Кол-во часов	Темы, входящие в раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основны е направле ния воспитат ельной деятельн ости
1.	История и современное развитие физической культуры	10	Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Развитие Самбо в России Самбо и ее лучшие представители Успехи российских самбистов на международной арене Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов Компоненты основ культуры здорового образа жизни Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека Народные игры как оздоровительный и культурный компонент	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 Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурноспортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути,	1,2,3, 4,5,6,7,8
2.	Современное представление о физической	6	Основы формирования культуры тела	1	возможности и формы их реализации Знать и взаимосвязь качеств с физических	1,2,3, 4,5,6,7,8
	культуре		Здоровый образ жизни человека.	1	подготовленностью. Знать классификацию и кратко	

			Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека	1	характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития человека. Знать и соблюдать технику	
			Классификация гимнастических упражнений	1	безопасности и профилактики травматизма на занятиях	
			Страховка и помощь во время занятий	1	по изучению гимнастики и Самбо. Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику	
			Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо	1	физических упражнений	
3.			Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания	1		1,2,3, 4,5,6,7,8
		10	Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.	1	Знать и понимать взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов. Знать и применять в повседневной жизни организационные основы занятий физкультурнооздоровительно й деятельности, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила	
			Организационные основы занятий физкультурнооздоровительной деятельностью	1		
			Требования к безопасности при занятии физической культурой	1		
			Профилактика травматизма при занятии физической культурой	1		
	Физическая культура человека		Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок	1		
	16316 Beka		Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми	1	подбора физических упражнений и физических	
			оспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом	1	нагрузок. Знать и соблюдать этические нормы как в спорте, так и	
			Воспитание таких качеств как сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость	1	при повседневном общении. Знать и развивать в процессе повседневной жизни	
			Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне	1	морально-волевые качества	
4.			Режим дня и личная гигиена.	1	Уметь составлять и	1,2,3,
	Способы		Составление и выполнение индивидуальных комплексов по	1	выполнять в повседневной жизни комплексы	4,5,6,7,8
	двигательной (физкультурной) деятельности	20	коррекции осанкии Составление и выполнение индивидуальных комплексов по	1	упражнений оздоровительной направленности.	
			профилактике плоскостопия		Выполнять контроль	

		1			'	
			Контроль физической нагрузки и		физической нагрузки и ее	
			ее регулирование во время занятий	1	регулирование во время	
			физическими упражнениями		занятий физической	
			Составление и		культурой и спортом.	
			проведение.самостоятельных		Уметь составлять,	
			занятий по видам испытаний и	1	планировать и выполнять	
			самоподготовке к сдаче норм		самостоятельные занятия	
			ВФСК «ГТО».		по видам испытаний и	
			Составление планов и		самоподготовке к сдаче	
			самостоятельное проведение	1	норм ВФСК «ГТО»	
			занятий спортивной подготовкой		Уметь составлять,	
			Составление планов и		планировать и выполнять	
			самостоятельное проведение	1	самостоятельные занятия	
			занятий спортивной подготовкой		по видам испытаний и	
				1	самоподготовке к сдаче	
			Алгоритм действий в		норм ВФСК «ГТО»	
			непредвиденных ситуациях на	1	Знать комплексы	
			занятиях физической культурой и	1	упражнений для	
			спортом		физического развития,	
			Оказание первой помощи при	1	физической	
			растяжениях	1	подготовленности и	
			Оказание первой помощи при	1	физической	
			ушибах	1	работоспособности,	
			Оказание первой помощи при	1	функционального	
			переломах	1	состояния организма.	
			Уметь составлять и выполнять в		Уметь и применять	
			повседневной жизни комплексы	1	расчеты для комплексной	
			упражнений оздоровительной	1	оценки индивидуального	
			направленности.		состояния здоровья. Знать	
			Выполнять контроль физической		основные виды тестов для	
			нагрузки и ее регулирование во	1	определения уровня	
			время занятий физической	1	двигательной	
			культурой и спортом.		подготовленности. Уметь	
			Уметь составлять, планировать и		анализировать результаты	
			выполнять самостоятельные		тестирования по	
			занятия по видам испытаний и	1	различным параметрам. Наблюдать за	
			самоподготовке к сдаче норм		Наблюдать за собственным физическим	
			ВФСК «ГТО»		развитием и физической	
			Режим дня и его составление	1	подготовленностью	
			Закаливание и его значение для		подготовленностью	
			укрепления здоровья, проведение	1		
			закаливающих процедур			
			Оздоровительные занятия			
			физическими упражнениями в	1		
			режиме дня: комплексы утренней	1		
			зарядки			
			Комплексы упражнений для			
			формирования правильной осанки	1		
			и развития мышц туловища	L		
			Комплексы упражнений для			
			формирования правильной осанки	1		
			и развития мышц ног			
5.			Гимнастические упражнения на		Осваивать упражнения	1,2,3,
	Гимнастика	24	развитие физических (гибкость,	1	для развития силы. Уметь	4,5,6,7,8
			ловкость, координация движений)		составлять	

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; Акробатические упражнения: из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбета) Акробатические упражнения: стойка на голове согнув ноги, стойка на голове согнув ноги, стойка на голове согнув ноги, стойка на голове, длинный кувырок включающая кувырок включающая кувырок упражнения на равновесие, (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных положениях, упражнения и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения прикладные упражнений. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения для развития сылы для развитие равновесия. Эстафеты (с акробатическими элементами акробатические упражнений и для развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнений их мобинации из числа разученных упражнений и элементами и остойка на голове синувания (тактую дожно прикладные упражнений и заности и правила технику разучиваемых упражнений и элементом и созпости и правила технику упражнений и элементом и созпости и правила технику упражнений и элементом кактую дежнений и элементом и правила технику разучиваемых упражнений и элементом и элементом и обобатических упражнений и элеметом кактую дежнений и элеметом какт		1	
Курвьрок вперед в упор присев; перекат вперед в упор присев; Акробатические упражнения: из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед стойка на голове согнув ноги, стойка на голове сотнув ноги, стойка на голове слинный кувырок Акробатические упражнения: стойка на голове согнув ноги, стойка на голове слинный кувырок Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных плоскостях, и упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных зарастелые занятия. Собершенствование ранее изученных упражнения и прододить самостоятельные занятия. Осваивать и расметовний акробатических упражнений и элементов тимнастики. Выявлялть характершье ошибки при выполнении акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Остафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения прикладные упражнения различных трупи мыпц и акробатических упражнений и улемений и уметь составлять и расметов размичекий и упражнений и элементов правизать и расметов размичеких упражнений и элементов правизать и размении акробатических упражнений и улемений и упражнений и уметь сотавлять и расметих упражнений и упражнений и улемений и улемений и уметь составлять и одобатичеких упражнений и упражнений и улемений и уметь составлять и расметики упражнений и улемений и		1	=
кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; Акробатические упражнения: из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбета) Акробатические упражнения: стойка на голове сотнув ноги, стойка на голове макробатическая комбинация, включающая кувырок Упражнения па равновсеие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) Упражнения упоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных пложениях, упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты (с акробатическими элементами) игры-задания (с акробатическими злементами) упражнения для развития силы мышщ нижних копечностей упражнения в висах и упражнения в висах и упражнения в мизани человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнений и замобатические упражнений и связки из практемней и прикладного значения и связки из практемней и связки из практемней и прикладного значения и связки из практемней и связки из практемней и связки из практемней и упражнений и элементам и связки из практемней и связки из практемней и связки из практемней и обътка на практемней и обътк			Ī
лерекат вперед в упор присев; Акробатические упражнения: из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега) Акробатические упражнения: стойка на голове согнув ноги, стойка на голове длинный кувырок Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равловесте, ипое) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных плосжетнях, упражнений. Соблюдать правила техники в различных плосжетнях, упражнений. Соблюдать правила техники базопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства силы и при выполнении акробатических упражнений и упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и упорах упражнений и различных групп мыщи и комбинации из числа различных групп мыщи и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнений для различных групп мыщи и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них знать и понимать начимость прикладного значения и при выполнении акробатических упражнений и элементами и при выполнении акробатических упражнений. Осбаюватических упражнений и элементами и при выполнении акробатических упражнений и элементами и связок. Соворанные и и замобатических упражнений и элементами и при выполнении акробатических упражнений и элементами и связок. Соваивать комплексы и и них ватать и понимать начимость прикладного значения и связки из них знать и понимать начимость прикладного значения и связки из них знать и понимать начимость прикладного значения и связки из них знать и понимать и проковать и проковать и проковать и проковать и п	* *		
Мкробатические упражнения: из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд стойка на голове согнув ноги, стойка на голове согнув ноги, стойка на голове длинный кувырок включающая кувырок чления у опоры: махи погами в различных плоскостях, наклоны в различных плоскостях, наклоны в различных плоскостях, наклоны в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений прияжих, лазаные в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Остафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатических и для развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатический и прикладные упражнения. Зстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатические упражнений и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатическим упражнения и связки из на развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатические упражнений и и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах Упражнения для развития силы мыши и при выполнении акробатических упражнений и упражнений и связок. Зарабатический упражнений и и при выполнении акробатических упражнений и упражнений и сетавков прикладного прикладного значения гимнастики в акробатические упражнений и простые акробатические упражнений и простые акробатические упражнений и простые акробатические упражнений и простые акробатические упражнений и прогыма прикладности и правила сетам правила техники и сезопасности. Упражнений и оставка пра	кувырок вперед в группировке;	1	
упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега) Акробатические упражнения: стойка на голове согнув ноги, стойка на голове согнув ноги, стойка на голове кувырок Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок Упражнения правновесие (боковое равновесие, дащее равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных плоскостях, наклоны в различных плоскостях, наклоны в различных плоскостях, наклоны в различных акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Лазапие по капату (в висе на согнутых руках, лазапьс в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гобости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами упражнения и связки из на развитие равновесия. Эстафеты (с акробатическими элементами) игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей упражнения в висах и упорах	перекат вперед в упор присев;		учётом индивидуальной
организовывать и проводить самостоятельные занятия. Стойка на голове согнув ноги, стойка на голове согнув ноги стойку па голове, длинный кувырок Упражнения на равновсеие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений Проявлять качества силы и выполнении акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами) итры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мыщи нижних конечностей Упражнения для развития силы мыщи нижних конечностей Упражнения для развития силы мыши нижних конечностей Упражнения для развития силы на гран на головые упражнения в висах и упорах	Акробатические упражнения: из		физической
Присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега) Акробатические упражнения: стойка на голове согнув ноги, стойка на голове согнув ноги кувырок Упражнения кувырок Упражнения на равновссие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных проскоставлять качества силы и правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и при выполнении акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия. Загане по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упражнения и связки из на развитие равновесия. Выполнять проктые комбинации при выполнять простые акробатических упражнения и закробатических упражнений и сравлять качества силы и при выполнении акробатических упражнений и сравлять качротических упражнений и сравлять качротических упражнений и облюдать и правила силы и при выполнении акробатических упражнений и сравлять качества силы и правила силы и при выполнении акробатических упражнений и сравлять качротических упражнений и сравлять качротических упражнений и сравлять качротических упражнений и сравлять качротических упражнений и сравлять качротим сества силы и правила сил	упора лежа толчком двумя в упор	1	подготовленности. Уметь
Проводить Самостоятельные занятия. Тамоска заднее равновесие, дования правила технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнения и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Пазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Остафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, спортивной гимнастики с элементами) Эстафеты (с акробатическими элементами) Игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей упражнения для развития силы мышщ нижних конечностей упражнения для развития силы мышц нижних конечностей упражнения и связки из них значения и прикладного прикладного прикладного прикладного прикладного праклений и элементами и сотавлять качества самостательные занятия. Вывистный и элементов гимнастики. Вывистные изментый и каробатических упражнений. Обапических упражнений и уметь качества с силы и качества с силы и какробатических упражнений и уметь качества с силы и качества с силы и качества с силы и		1	организовывать и
Акробатические упражнения: стойка на голове согнув ноги, включающая кувырки вперед, стойку па голове, длинный кувырок Упражнения и аравновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, паклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Соловые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Остафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты (с акробатическими элементами) Игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышщи нижних конечностей Упражнения для развития силы мышщи на развития силы на грамнае			проводить
ТОТЙКА НА ГОЛОВЕ СОГНУВ НОГИ, СТОЙКА НА ГОЛОВЕ АКРОБАТИЧЕСКАЯ КОМБИНАЦИЯ, ВКЛЮЧАЮЩАЯ КУВЫРОК Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученых акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученых акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики в жизни человека. Уметь качестве и понимать их упражнений и комбинации из числа разученных упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы на развитие равновесия.	` '		-
технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнения и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Зстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Осваивать комплексы упражнений для развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять простые акробатические упражнений и и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнений и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнений и и на развитие равновесия. Выполнять провементот гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнений и и и на развитие равновесия. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила техники безопасности и правила качества силы и комбинации при выполнении акробатических упражнений и уметь качества силы и комбинации и при выполнении акробатические упражнений и дразничных групп мыщи и даразничных групп мыщи и даразничных групп мыщи и разничных групп мыщи и разничных групп мыши и на развитие равновесия. Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах		1	Осваивать и рассказывать
Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Остафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинации Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для развитие равновесия. Выполнять простые акробатических упражнений и элементами, и при выполнении акробатических упражнений и тры-задания (с акробатических упражнений и том выполнении акробатических упражнений и том безопасности и правила техники обзопасности и правила техники обзопасности и правила техники обзопасности и правила техники созопасности и правила техники и врыполнении акробатических упражнений и том выполнении акробатических упражнений и том безопасности и правила техники обзопасности и техники обзопасности и правила техники обзопасности и техники обз		1	•
включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок Упражнения на равновесие (боковое равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных пложениях, упражнений проявлять качества силы и выполнении акробатических упражнений при выполнении акробатических упражнений при выполнении акробатических упражнений при выполнении акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Зстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты (с акробатическими элементами) игры-задания (с акробатическими элементами) Ипры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мишц нижних конечностей Упражнения для развития силы мишц нижних конечностей Упражнения для развития силы на из купорах			
тойку на голове, длиный кувырок Упражнения на равновесие (боковое равновесие, чиное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два присма) Силовые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами упражнения и значения гимнастики в жизни человека. Уметь качествено выполнять простые акробатические упражнения и связки из на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из начения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять простые акробатические упражнения и связки из начения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах Упражнения для развития силы и прикладного значеские упражнения и связки из начения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	=		
кувырок Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных плоскостях, наклоны в различных плоскость. Совершенствование рапее изученных акробатических упражнений и связок. Совершенствование рапее изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Осванвать комплексы упражнения и связки из нах упражнений и каробатических упражнений и координации при выполнении акробатических упражнений. Осоставлять акробатических упражнений и координации из числа разученных упражнений и понимать заученных упражнений. Осванвать комплексы упражнений и простые акробатические упражнения и связки из них знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах Ипры-задания (с акробатическими элементами) Ипры-задания (с акробатическими элементами) Ипры-задания при выполнении акробатических упражнений. Оровдатических упражнений и координации из числа разученных упражнений и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнений и прикладного значения и связки из начения гимнастики в висах и упорах		1	
Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных плокость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Зотафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами) игры-задания (с акробатическими элементами) 1 упражнения у пораж и наклоны акробатических упражнений и комбинации и уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации и три камробатических упражнений и комбинации и уметь составлять акробатические упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации и уметь составлять акробатические упражнений осванием и упражнений и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнений и на развитие равновесия. Выполнении акробатических упражнений и комбинации из числа разученных упражнений и на развитие равновесия. Выполнении акробатические упражнений и комбинации и уметь оставлять акробатические упражнений и на развитие равновесия. Выполнения и часта вкробатические упражнений и комбинации и и часта акробатические упражнений и и на развитие разв			1 1
Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных плокость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.	, i		
равновесие, иное) Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Зетафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей	-		=
Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных плосжениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Остафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами и упры-задания (с акробатическими элементами) Игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мыщи нижних конечностей Упражнения для развития силы Мыши нижних конечностей Упражнения для развития силы Маши нижних конечностей Упражнения для развития силы Маши нижних конечностей Упражнения для развития силы Маши нижних конечностей Упражнения для развития силы	•	1	
в различных плоскостях, наклоны в различных плоскостях, наклоны в различных плоскостях, наклоны в различных плоскость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами и упражнения и связки из нах развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из нах развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из нах развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из нах развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из нах развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из нах развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из начения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	1 /		•
в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений при выполнении акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Осиловые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами улементами) Упражнения для развития силы мыщц нижних конечностей Такробатических упражнений и мыносати, чувства силы и выносливости, чувства координации при акробатических упражнений упражнений улеть качества силы и выносливости, чувства координации из числа разученных упражнений упражнений из числа разученных упражнений. Осваивать комбинации из числа разученных упражнений из числа разученных упражнений упражнений из числа разученных упражнений из числа р			_
различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два присма) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами) Тупражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Тупражнения для развития силы мышц нижних конечностей Таманения и связок. 1 выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений упражнений упражнений упражнений упражнений упражнений из числа разученных упражнений упражнений из числа развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	в различных плоскостях, наклоны	1	_
Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Ословые упражнения в висах и упорах Остафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами игры-задания (с акробатическими элементами) Игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Такачества силы и выносливости, чувства координации при акробатических упражнений и комбинаций Уметь составлять акробатические упражнений. Осваивать комбилаций из числа разученных упражнений. Осваивать комбилаций из числа разученных упражнений ина развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	в различных положениях,	1	
изученных акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Остафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатическими элементами) Угры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы	упражнения на гибкость.		_
изученных акробатических упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Осиловые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатическими элементами) Игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Такоординации при выполнении акробатических упражнений Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений и комбинации из числа разученных упражнений и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	Совершенствование ранее		
упражнений и связок. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами) Игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы Таман по канату (в висе на согнутых упражнений и комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них Знать и понимать качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	±	1	•
Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами) Игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Такробатических упражнений и комбинаций Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах			координации при
изученных акробатических упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Осиловые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами) игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мыщц нижних конечностей Упражнения для развития силы и дважнения для развития силы и дважнения и связки из них значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах			
упражнений и связок. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Остафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами и са кробатическими элементами) Игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы Тупражнения для развития силы Осваивать комплексы комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	-	1	акробатических
Пазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами элементами) Игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы Темобатические комбинаций Уметь комбинаций из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах			упражнений и
Согнутых руках, лазанье в три и два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами жоробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы МПР давитие равновесия давания (с акробатическими элементами) 1 составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах			комбинаций Уметь
Два приема) Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Осваивать комплексы упражнений. Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них Знать и понимать значимость прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатическими элементами) игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы	,	1	составлять
Силовые упражнения в висах и упорах Силовые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатическими элементами) игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы Такомбинации из числа разученных упражнений. Осваивать комплексы упражнений для развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах		1	акробатические
Осваивать комплексы упражнений упорах Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них Осваивать комплексы упражнений для различных групп мышц и на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатическими элементами) Осваивать комплексы упражнений. Осваивать комплексы упражнений для развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы			комбинации из числа
Силовые упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Осваивать комплексы упражнений для развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах		1	
Упражнения в висах и упорах Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатическими элементами) Игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей 1 упражнений для развитии на развитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	7 -		
Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатическими элементами) Игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Тамаразвитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	_	1	
включающая разнообразные прикладные упражнения. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатическими элементами) Игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Тамаразвитие равновесия. Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах			• 1
Выполнять простые акробатические упражнения и связки из них них Знать и понимать значимость прикладного значения и тонимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах висах и упорах упражнения для развития силы мышц нижних конечностей упражнения для развития силы упражнения для развития силы			1 *
Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатическими элементами) Игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы упражнения для развития силы мышц нижних конечностей закробатические упражнения и связки из них Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах		1	
ростафеты. Полоса препятствии, включающая разнообразные прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики Эстафеты (с акробатическими элементами) игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы Тупражнения для развития силы Мышц нижних конечностей Тупражнения для развития силы			1
прикладные упражнения. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики Эстафеты (с акробатическими элементами) игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы Упражнения для развития силы Упражнения для развития силы	-		-
Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатическими элементами) Игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы Упражнения для развития силы Упражнения для развития силы Упражнения для развития силы Упражнения для развития силы Упражнения для развития силы Упражнения для развития силы	включающая разнообразные	1	
Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики Эстафеты (с акробатическими элементами) игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы Упражнения для развития силы Упражнения для развития силы	прикладные упражнения.		
гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики Эстафеты (с акробатическими элементами) игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы Упражнения для развития силы Упражнения для развития силы	Развитие равновесия, силы,		
спортивной гимнастики с элементами акробатики Эстафеты (с акробатическими элементами) игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы	* ' '	,	1
элементами акробатики Эстафеты (с акробатическими элементами) игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы Упражнения для развития силы	=	1	
Эстафеты (с акробатическими элементами) игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы	-		
элементами) игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы	-		
игры-задания (с акробатическими элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы		1	· -
элементами) Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы 1	,		висах и упорах
Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей Упражнения для развития силы 1	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	1	
мышц нижних конечностей 1 Упражнения для развития силы 1			
Упражнения для развития силы		1	
1 1 1			
мышц верхних конечностей		1	
	мышц верхних конечностей		

Визорание принцення высоту предвителя в Варамрование споявления высоту предвителя и правителя и правителя и приженения и приятеля в Варамрование споявленти выполнения упражения изменя высоту предвителя в Варамрование споявления высоту предвителя в Самостраховая па бол к ураждения и технически правильно выполнять развительно выполнять развительно выполнять развительно выполнять развительно выполнять участвения в коре с предвительно выполнять и техника с должения при пакетия и коре с симостраховая предвити развительно выполнять участво по закреплению техника в развителем ворут продольной се и прижемением на руки прижемением на руки прижемением на руки прижемением на руки прижемением высора на прижемения на руки прижемением на руки прижемением на руки прижемения в руки прижемения в руки прижемения на руки прижемения на руки прижемения при				T		1	
Кумпарок падате наколом егойку 1				1 -	1		
Кувырок ваздиде выходом в стойку 1				Комплексы упражнений на	1		
Самостраховка на спину перскатом перематом прематом перематом положения пераматом перематом п				1		-	
Самостраховка на спину перекатом 1 Самостраховка на спину перекатом 1 Варьирование сложности выполнения упражиещия изменяв высоту преизготиви Варьирование сложности выполнения упражиещия и преизготивие объека Варьирование сложности Варьир					_		
Варьпрование сложности выполнения упражиения именяя высоту преизгетвия упражиения именяя высоту преизгетвия и выполнения упражиения именяя высоту преизгетвия и выполнения упражиения именяя высоту преизгетвия высоту преизгетвия и преизгетвия и выполнения упражиения именяя высоту преизгетвия и выполнения и карактерысовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять выполнять и завитиях самостраховки. Уметь и завитиях самостраховки. Выполнять различные виды самостраховки. Уметь самостраховки и технически правильно выполнять выполнять и завитиях самостраховки. Выполнять различные виды самостраховки. Уметь на завитиях самостраховки. Выполнять различные виды самостраховки. Уметь выполнять и завитиях самостраховки. Выполнять различные виды самостраховки. Выполнять различные виды самостраховки с учёгом гребований се безопасности. Уметь контролением этимеских поры в собовной собовной подостовки и уметь выполнять завитиях завитиях самостраховки. Выполнять вазличих самостраховки. Выполнять различные виды выполнять и собовной гольныем применения собовной подотовки и уметь уметь выполнять завитиях самостраховки. Выполнять завитиях самостраховки. Выполнять различные виды выполнять собовной со				Кувырок назад с выходом в стойку	-		
пределение сложности выполнения упражения изменяя высоту пределения упражения упраж	6.			Самостраховка на спину перекатом	1	_	
Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия Варьирование сложности выполнения упражнения именяя высоту препятствия Варьирование сложности выполнения упражнения именяя высоту препятствия Самостраховка па бок кувырком в движении Выполняя кувырок -полет через партнера. Выполнять различные виды выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно самостраховки привемлением на руки Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращеныем вокрут продольной оси и приземлением на руки Самостраховка при парении на ковер спиной из основной стойки с вращеныем вокрут продольной оси и приземлением на руки Самостраховка пред на руки Самостраховка пред на руки Самостраховка парерд на руки Выведения из равновесия передняя и задиня подложки Выведения из равновесия передняя и задиня подложки в поставленных задач на запичение общей и специальной физической полотовки и уметь мачественны выполнять самостражным прижений к оректировать с учетом поставленых задач на запичения специальной физической полотовки и уметь мачеты выполнять самостражным тражнений к обректировать с учетом поставленых задач на запичние выполнять самостражным прижемым прижемым прижемым прижемым прижемым прижемым прижем выполнять самостражным прижемым				Самостраховка на спину перекатом	1	-	4,5,6,7,8
Варырование сложности выполнения упражнения изменяя высоту предупления изменяя высоту предупражнения и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Выполнять различные виды самостраховки. Выполнять различные виды самостраховки правильно выполнять различные виды самостраховки правильно самостраховки. Выполнять и закрещения и ковер спиной из основой стойки с вращением вокрут продольной оси и приеменения в руки Самостраховка вперёд на руки пражком предупражнений с соблогением этических нера и основых правил. Уметь контрольной состояне организм на занятиях. Знать и муметь мачение общей и сисциальной физической подготовки и уметь мачением общей и сисциальной физической подготовки и уметь мачествено выполнять уметь мачествено выполнять уметь мачествено выполнять с учетом постоянения с учетом подготовки и уметь мачествено выполнять упражнений к состоянием общей и сисциальной физической подготовки и уметь мачествено выполнять с учетом постоянения с учетом постояния и учетом постоянием с учетом постоянием с учетом постоянием с учетом постоянения с учетом постоянием с у					1		
Варырование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия Варырование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия Самостраховка на бок кунарком в движении Виполня кумарок -полет через нартиера, лежащего на ковер или стоищего боком Самостраховка при падении на ковер епиной из основной стойки с вращением вокрут продольной оси и приземлением на руки Самостраховка пиредни на ковер епиной из основной стойки с вращением вокрут продольной оси и приземлением на руки Самостраховка перед на руки приземлением на руки Самостраховка перед на руки Самостраховка перед на руки Приземлением на руки Самостраховка перед на руки Выведения из равновесия передняя и задияя подножки Выведения из равновесия передняя и задияя подможки Выведения из равновесия с помощью подготовки и уметь корротовки и бучатем на заявтим задач и заявтии задиня подможни на самостраженией с осблюжение с остояние организма на заявтим задач и заявтии задиня подможки Выведения из равновесия с помощью подготовки и уметь корротовки и уметь дамостраховки задиня подхожении гож на синич рысовком с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата сем на семеном (стуамом). Кувырок пазад из положении лежа на синие поднимать и опускать нотой (с закавтом за уки и одноименной толени визутра выполнять пыполнять пыполнять пыполнять пыполнять выполнять пыполнять подножки. Знать и уметь выполнять выполнять подножки. Знать и уметь выполнять подножки. Знать и уметь выполнять выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять выполнять подножку. Знать и уметь выполнять вобковую подножку. Знать и уметь выполнять подсечку. Знать и уметь выполнять подсечку. Знать и уметь выполнять подсечку. Знать и уметь выполнять подножку. Знать и уметь выполнять подножку. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять подножку. Знать и уметь выполнять подн				Варьирование сложности выполнения		·	
Варынрование спожности выполнения упражнения изменяя высоту предагствия Варырование спожности выполнения упражнения изменяя высоту претагствия Самостраховка на бок кувырком в движении стоящего боком Самостраховка на бок ком с приземлением покрут продольной оси и приземлением на руки самостраховка на при падении на ковер синной из основной стойки с прависнием вокрут продольной оси и приземлением на руки Самостраховка внерёд на руки приземления из равновесия в при тадения и ковер синной из основной стойки с прависнием вокрут продольной оси и приземлением при падении на ковер синной из основной стойки с прависнием вокрут продольной оси и приземлением на руки Самостраховка внерёд на руки правильной развительного прависнием вокрут продольной оси и прыжком прависнием вокрут продольной оси и прыжком прависнием вокрут продольной оси и прыжком править и уметь ног выведения из равновесия с помощью полосочем в качествено выполнять упражнения с учетом эмопусновльное с сотояние организма на занятиих. Знать назвачение общей и специальной физической полототовки и уметь жачественов общей и специальной упражнения с учетом эмопусновльное с сучетом упражнения с учетом упражнения с учетом постоявленых задач на занятии и занятии в занятии и упражнений каческой подготовки и уметь мачественные общей и специальной упражнений каческой подготовки и уметь мачественные общей и специальной учражнений каческой подготовки и уметь маческой подготовки и уметь маческой подготовки и уметь маческом правильное состоящей с обспюдением занатии и специальной состоящей и специальной учражнений с обспюденности. Немострающей и степциальной учражнений с обспюденности демострающей с обспюденность и стинка править и предежний с обспюденность и собпюдением с обспюдением занати				1	1		
Варырование сложности выполнения упражнения изменяя высоту предятствия предятствия и предят партнера, дежащего на ковер спиной из основной стойки с вращением вокрут продольной оси и приземлением на руки и Самостраховка пред на руки и приземлением на руки и одновком постемленных правиль организма на занитиях. Загать назавательной физической правильно выполнять и уметь качественно техник развильнения и приземлением на руки и одновка вперёд на руки и приземлением на руки и одновкем и приземления и развильения и приземления и развильения и приземления и призически и правильно выполнять. Уметь качественно техник развительно подставленных задач на занятии выполнять упражнения и призическом правильно и призически и правильно и правильно и призически и правильно и призически и правильно и правильно и призически				•		4 · · ·	
Варыирование спожности выполнения упражления именяя высоту предятствия Самостраховка на бок кувырком в двигически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостраховки выполнять на занятиях самостраховки. Выполнять на занятиях самостраховки выполнять на занятиях самостраховки. Выполнять на занятиях самостраховки. Выполнять на занятиях самостраховки. Выполнять на занятиях самостраховки выполнять на занятиях самостраховки выполнять на занятиях самостраховки выполнять на занятиях самостраховки с учётом требавний её безопасноти. Демонстрировать технику выполняемых упражлений с собледением приземлением на руки Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки. Выведения из равновесия облего и самостраховка внерёд на руки самостраховка внерёд на руки подлемнем тупеческих при и основных правильем упражлений с собледением тупеческих при и основных правильных упражлений с собледением тупеческих при правильном техники самостраховки. Выполнять правильном техники самостраховки с учётом тремень приземлением самостраховки с учётом тупеческой правильных упражлений с собледением тупеческой при и основных правильном тупеческой правильных упражлений с соблежи и уметь качетвенно выполнять уметь качетвенно выполнять упражлений, корректировать с учетом долущенных опинбок. Занати и выполнять и правильных упражлений, корректировать с учетом долущенных опинбок. Занати и выполнять вырашений, корректировать с учетом долущенных опинбок. Занати и правильных упражлений с соблежим правильных упражлений с соблежи выполнять и уметь выполнять варианты задаей подножки. Занать и уметь выполнять варианты задаей подножки. Занать и уметь выполнять варианты задаей подножки. Занать и уметь выполнять и уметь выполнять и ресеньым подножки. Занать и уметь выполнять и уметь выполнять и уметь выполнять и уметь выполнять нерачний соблежим правильном подножений самострательного подножним прав					1	1 1	
Варырование сложности выполнения упраженения изменяя высоту препятствия Самостраховка на бок кувырком в дижжении Выполнять изучаемые технически правильно выполнять и прачамые при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокрут продольной оси и приземлением на руки Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокрут продольной оси и приземлением на руки Самостраховка внерёд на руки и приземлением на руки Самостраховка внерёд на руки и приземлением на руки объем выеред на руки объем выведения из равновесия, захватом выведения из равновесия с помощью подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы, «Зацеп» мак из разновесия с помощью подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы, «Зацеп» мак из разновесия с помощью подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы, «Зацеп» мак из разновесия с помощью подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы, «Зацеп» мак из разновесия с помощью подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы, «Зацеп» мак из разновесия с помощью подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы, «Зацеп» мак из разновесия с помощью подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы, «Зацеп» мак из разновесия с помощью подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы, «Зацеп» мак из разновесия с помощью подсечек и сторимом. Студом). Кувырок назад из положения дежа на спине подимать и опускать ногой (с важветны за занятиях упражнений, коррестировать с учетом допушенных ошибок. Занать и уметь выполнять варианты задей выполнять и престы подножки. Уметь выполнять и одножны предение из равновесия: толчком, скручивание выполнять и престыто подножку. Занать и уметь выполнять и уметь выполнять и односких толчком, скручиванием болокоро подножку. Занать и уметь выполнять и одножку. Занать и уметь выполнять и одножку. Занать и уметь выполнять на болокоро подножку. Занать и уметь выполнять на мак и заметны подножку.				1	1		
Технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки выполнять изучаемые техники самостраховки выполнять из занятиях самостоятельную деятельность. По закреплению техники самостраховки прираемлением на руки Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокрут продольной оси и приземлением на руки Самостраховка предольной оси и приземлением на руки Самостраховка предольной оси и прыжком Самостраховка предольной оси и прыжком Самостраховка на сред на руки 1 Самостраховка на спину прыжком Выведения из равновесия, аххватом поставленых задачение общей и следным на занятиях. Знать начачение общей и правильное обмограмовки с учётом тражений с состояних правил, уметь коториновальное общей и правильное общей и прави				1		_	
Технически правильно выполнять изучаемые технико самостраховка на бок кувырком в движении выполнять кувыркок подсечек партисра партисра движения и приземлением на руки самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокрут продольной оси и приземлением на руки Самостраховка претрамовка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокрут продольной оси и приземлением на руки Самостраховка пверёд на руки Самостраховка пверёд на руки Самостраховка пверёд на руки Выведения из равновесия передняя и задивя подложки подсечек движения из равновесия передняя и задивя подложки подсечек кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партисра и с) Имитация подхвата (без партисра и с) Имитация подхвата (без партисра и с) Имитация подхвата с манеженом (студом). Кувырок м вперед через плечо. Имитация подхвата с манеженом (студом). Кувырок в положения столчком, скручивание. Запать и уметь выполнять варианты задней подножки запятиях задней наднегие из ракновесия: толчком, скручивание. Запать и уметь выполнять пореденюю подножки запятиях задней подножки запятиях задней подножки запятиях задней подножку. Знать и уметь выполнять переднюю подно					1	_	
Тамостраховка на бок кувырком в динжении динжений динжении динжении динжении динжений динжений динжений динжен				1	1	1	
Выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком Самостраховка при падении на ковер синной из основной стойки с вращением вокрут продольной оси и приземлением на руки Самостраховка при падении на ковер синной из основной стойки с вращением вокрут продольной оси и приземлением на руки Самостраховка в перед на руки Выведения из равновесия передняя и задняя подножки Выведения из равновесия передняя и задняя подножки Кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с) Имитация подхвата с манекеном (студом). Кувырко назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положения стоя на одной ноге С партнером в положения готоя на одной ноге Выведение из равновесия толчком, скручивание. Заднать и уметь выполнять варванить задней подножки. Затать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручивание. Затать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять переднюю подесчеку знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь бывполнять переднюю подесчеку. Знать и уметь бывполнять подножку. Знать и уметь бывполнять боковую подесчеку.						_	
Выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокру предольной оси и приземлением на руки Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокру предольной оси и приземлением на руки Самостраховка вперёд на руки Самостраховка вперёд на руки Выведения из равновесия, захватом пог Выведения из равновесия, захватом пог Выведения из равновесия передняя и задияя подножки Выведения из равновесия с помощью подсечек Ходьба на впутреннем крае стопы. «Зацеп» Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата с банеменом (студом). Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки Выведение из равновесия; толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной голесчех, Знать и уметь выполнять переднюю подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножки. Знать и уметь выполнять подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножки. Знать и уметь выполнять боковую					1	_	
Температиверати по						-	
Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки Самостраховка вперёд на руки прижком Самостраховка вперёд на руки Самостраховка вперёд на руки Памостраховка вперёд на руки Самостраховка вперёд на руки Выведения из равновесия, аахватом ноговые и упражнения из равновесия, аахватом додечек Ходьба на внутречнем крае стопы. «Защеп» Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подквата с фанагем (студом). Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положения стоя на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной годения. Выполнять выполнять выволнять выволнять выполнять выполнять выволнять выполнять выволнять выволнять задней подножку. Знать и уметь выполнять переднюю подсожку. Знать и уметь выполнять боковую подсоку. Знать и уметь выполнять обоковую подсоку. Знать и уметь выполнять боковую подсоку. Знать и уметь выполнять боковую подсоку. Знать и уметь выполнять боковую подсоку. Знать и уметь выполнять обоковую подсоку. Знать и уметь выполнять обоковую подсоку. Знать и уметь					1	самостоятельную	
Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки Самостраховка вперёд на руки Самостраховка вперёд на руки Самостраховка вперёд на руки Прыжком Самостраховка вперёд на руки Самостраховка вперёд на руки Прыжком Выведения из равновесия, захватом и задняя подножки Выведения из равновесия с помощью подсечек Ходьба на внутреннем крас стопы. «Зацеп» Махи ногой назад с наклоном, то же кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата с манекеном (стулом). Кувырок назад из положения стоя на одлей ноге С партнером в подтежением и замятии выполнять из манекеном (стулом). Кувырок назад с наклоном, то же кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата с манекеном (стулом). Кувырок назад из положения стоя на одлей ноге С партнером в подтежением и замятии выполнять из манекеном (стулом). Кувырок назад с таклоном, то же кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата с манекеном (стулом). Кувырок назад из положения стоя на одлей ноге С партнером в основный с соблюдением этических нюрм и основных правил. Уметь выполнять обмение и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручивание. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять выполнять выволнять выволнять выполнять выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять боковую						деятельность по	
ращением вокруг продольной оси и приземлением на руки Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки Самостраховка вперед на руки Самостраховка вперед на руки Прыжком Самостраховка вперед на руки Самостраховка вперед на руки Выведения из равновесия, захватом ног ного подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы. «Защеп» Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед, через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с) Имитация подхвата (без партнера и с) Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом руки и одноименной голено из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной Бросок захватом руки и одноиментой Бросок захватом руки и одноименной Бросок захватом руки				Самостраховка при падении на ковер			
Тамостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки Самостраховка вперёд на руки Самостраховка вперёд на руки Самостраховка вперёд на руки Самостраховка вперёд на руки Прыжком Выведения из равновесия, захватом ног Выведения из равновесия передняя и задняя подножки Выведения из равновесия с помощьо подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы. «Защеп» Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата с без партнера и с) Имитация подхвата с без партнера и с) Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положения стоя на спине поднимать и опускать ногой (с захватом руки и одноименной голени из трине выполнять выводнения занятии в выполнения на практических занятия в выполнения специальных упражнений, корректировать технику выполнять и опускать ного подножки и уметь и специальной физической подготовки и уметь и уметь выполнять выведение и зрановесия: толчком, скручивание. Знать и уметь выполнять выполнять выполнять подножку. Знать и уметь выполнять подножку. Знать и уметь выполнять боковую подечку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь					1		
Самбо 32 Самбо 32 Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси призвеменение на руки Самостраховка вперёд на руки Самостраховка вперёд на руки Самостраховка вперёд на руки Прыкком Ног Выведения из равновесия, захватом ног Выведения из равновесия, захватом ног Выведения из равновесия передняя и задняя подножки Выведения из равновесия с помощью подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы. «Защет» Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с) Имитация подхвата (без партнера и с) Имитация подхвата (без партнера и с) Стартнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной 1 подсечку. Знать и уметь выполнять переднюю подсечку. Знать и уметь выполнять переднюю подножки. Знать и уметь выполнять и уметь выполнять переднюю подножки. Знать и уметь выполнять подножки. Знать и уметь выполнять и уметь вып				вращением вокруг продольной оси и	1	•	
Самбо 32 Самбо 32 Самбо 32 Самостраховка вперёд на руки прыжком 1 Самостраховка вперёд на руки 1 Выведения из равновесия, захватом 1 ног 1 махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата с манекеном (стулом). Кувырок назад из положения стоя на спине поднимать и опускать ногой с захватом руки и одноименной 1 голени изнутри 1 вросок захватом руки и одноименной 1 гороску 3. Нать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять переднюю подсечку. Знать и уметь выполнять подсечку. Знать и уметь выполнять переднюю подсечку. Знать и уметь выполнять подсечку. Знать и уметь подсечку. Знать и уметь выполнять подсечку. Знать и уметь подсечку. Знать и уме							
Самбо 32 Самбо 332 Самботраховка вперёд на руки прыжком прыжком прыжком ног выведения из равновесия, захватом дадняя подножки Выведения из равновесия передняя и задняя подножки Выведения из равновесия передняя и задняя подножки Выведения из равновесия с помощью подсечек ходьба на внутреннем крае стопы. «Защеп» Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед черз плечо. Имитация подхвата с без партнера и с) Имитация подхвата с без партнера и с) имитация подхвата с манекеном (стулом). Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием подечку. Знать и уметь выполнять переднюю подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подсечку. Знать и уметь выполнять передною подсечку. Знать и уметь выполнять							
Самбо 32 Самбо 33 Самостраховка вперёд на руки прыжком Самостраховка вперёд на руки Самостраховка вперёд на руки ного пывыедения из равновесия, захватом ного подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с) Имитация подхвата с манскеном (стулом). Кувырок назад из положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (сзахватом арки и опускать ногой (сзахватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голсечку. Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голсечку. Знать и уметь выполнять выполнять выведение из равновесия: толчком, скручивание. Знать и уметь выполнять переднюю подсечку. Знать и уметь выполнять и уметь выполнять переднюю подсечку. Знать и уметь выполнять переднюю подсечку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять боковую					1		
Самбо 32 Самостраховка вперёд на руки Прыжком Самостраховка вперёд на руки Самостраховка вперёд на руки Выведения из равновесия передняя и задняя подножки Выведения из равновесия передняя и задняя подножки Выведения из равновесия с помощью подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы. «Защеп» Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата с манекеном (стулом). Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положения стоя на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голсечку. Знать и уметь выполнять порсечку. Знать и уметь выполнять порсожку. Знать и уметь выполнять порсечку. Знать и уметь выполнять порсожку. Знать и уметь выполнять порсожку. Знать и уметь выполнять порсечку. Знать и уметь				1 1 1		-	
Самбо З2						1 1	
Самоотраховка вперёд на руки Самостраховка вперёд на руки Самостраховка вперёд на руки Самостраховка вперёд на руки Выведения из равновесия, захватом ног Выведения из равновесия передняя и задняя подножки Выведения из равновесия с помощью подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с) Имитация подхвата (без партнера и с) Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной голения из уметь выполнять выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь		G 6	22		1		
Самостраховка на спину прыжком Выведения из равновесия, захватом ног задняя подножки Выведения из равновесия передняя и задняя подножки Выведения из равновесия с помощью подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата с без партнера и с) Имитация подхвата (без партнера и с) Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положения стоя на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голеения изнутри Бросок захватом руки и одноименной голеения и одноименной голеения и одноименной голеения и одноименной голеения и уметь выполнять выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь		Самоо	32	1	1		
Выведения из равновесия, захватом ного выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии Выполнять самооценку выполнения самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допушенных ощибок. Знать и уметь выполнять выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допушенных ощибок. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиих занать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять обоковую подсечку. Знать и уметь выполнять поставленных задач на занятии Выполнять выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь					1	-	
Ног Выведения из равновесия передняя и задняя подножки Выведения из равновесия с помощью подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с) Имитация подхвата (без партнера и с) Имитация подхвата с манекеном (стулом). Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной голесчку. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять боковую				1	1	специальной физической	
Выведения из равновесия передняя и задняя подножки Выведения из равновесия с помощью подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с) Имитация подхвата (без партнера и с) Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной голесчеку. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять подножку. Знать и уметь выполнять подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять боковую				_	1	подготовки и уметь	
Выведения из равновесия с помощью подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с) Имитация подхвата (без партнера и с) Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом дауки Выведение из равновесия: толчком, скручивание из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Т олени изнутванствут с учетом допоцнамний, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать и терминологию изучаемых привимых опибок. Знать и терминол							
Выведения из равновесия с помощью подсечек Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с) Имитация подхвата с манекеном (стулом). Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (сзахватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Ванятии Выполнять камполнять с изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выполнять выполнять выполнять выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь					1		
Тодьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата с без партнера и с) Имитация подхвата (без партнера и с) Имитация подхвата с манекеном (стулом). Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной обосовую подсечку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять подесечку. Знать и уметь выполнять подсечку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять и одножения на толем изнутри					<u> </u>		
Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» 1				_	1		
«Зацеп» 1 корректировать с учетом допущенных ошибок. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с) 1 Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручивание. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки 1 скручивание. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь						-	
Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с) Имитация подхвата с манекеном (стулом). Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной обоковую подсечку. Знать и уметь выполнять переднюю подсечку. Знать и уметь выполнять подножку. Знать и уметь выполнять подсечку. Знать и уметь выполнять и уметь выполнять подсечку. Знать и уметь выполнять и уметь выполнять подсечку. Знать и уметь выполнять и уметь и уметь и уметь и уметь и и уметь и уметь и и уметь и и уметь и и уметь и и уметь					1		
кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с) Имитация подхвата с манекеном (стулом). Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной обосовую подсечку. Знать и уметь выполнять подсечку. Знать и уметь выполнять подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять и одноменьой подсечку. Знать и уметь выполнять и одножку.				*		11 1	
Имитация подхвата (без партнера и с) Имитация подхвата с манекеном (стулом). Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь подсечку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять переднюю подсечку. Знать и уметь выполнять обоковую подсечку. Знать и уметь					1	-	
Имитация подхвата с манекеном (стулом). Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной Бросок захватом руки и одноименной обоковую подсечку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь					L	-	
Стулом). 1				Имитация подхвата с манекеном	1	· ·	
Кувырок назад из положения стоя на одной ноге С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной Бросок захватом руки и одноименной подсечку. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять подсечку. Знать и уметь подсечку. Знать и уметь выполнять подсечку. Знать и уметь				` * /	1	- I	
Однои ноге С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной Бросок захватом руки и одноименной подсечку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь подсечку. Знать и уметь подсечку. Знать и уметь боковую подсечку. Знать и уметь				· -	1		
спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь подсечку. Знать и уметь выполнять подсечку. Знать и уметь подсечку. Знать и уметь выполнять подсечку. Знать и уметь выполнять подсечку.					1	выполнять выведение из	
Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь подсечку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь					.	*	
Выведение из равновесия: толчком, скручиванием Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной Бросок захватом руки и одноименной подсечку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь				1	1		
скручиванием 1 выполнять переднюю Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри 1 подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь					_		
Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри Бросок захватом руки и одноименной подсечку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь				_	1	-	
Голени изнутри 1 выполнять боковую Бросок захватом руки и одноименной 1 подсечку. Знать и уметь					<u> </u>	_	
Бросок захватом руки и одноименной 1 подсечку. Знать и уметь				1	1	*	
					-	-	
толени изпутри выполнение на выполнить оросок через				1	1		
				толони изпутри выполнение на	1	ZZMOMINI OPOCOK TOPOS	

партнере, стояще	м на колене		голову упором голенью в	
Подножки. Задня	я подножка	1	живот захватом шеи и руки.	
Задняя подножка, і	выполняемая	1	Знать и уметь выполнять	
партнеру, стоящему н	а одном колене	1	зацеп голенью. Знать и	
Задняя подножка за:	хватом руки и	1	уметь выполнять подхват	
туловища па	ртнера	1	под две ноги. Знать и уметь	
Бросок задняя подно ноги	жка с захватом	1	выполнять бросок через спину и через бедро. Знать и	
Передняя подножка, партнеру, стоящему н		1	уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа:	
Передняя подножка з туловища па	ахватом руки и	1	удержания, переворачивания, болевые	
Боковая подсечка под ногу: выполнение под стоящему на колене подсечки партнеру, ноги	сечки партнеру,	1	приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать	
Зацеп голенью	изнутри	1	комбинации из различных	
Подхват под две ноги партнеру, стоящему н		1	групп приёмов	
Всего: 102 часа				

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей физическойкульутры от 28 августа 2023 года №. Подпись руководителя МО Прозоровская Л.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Шмитько И.А.