МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
гимназия № 40

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР ГИМНАЗИЯ № 40 ИМЕНИ ВИКТОРА БУГЛАКОВА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР ГИМНАЗИЯ № 40 ИМЕНИ ВИКТОРА БУГЛАКОВА
Дата: 2023.09.17 20:18:32 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол № 1
от 30 августа 2023 года
председатель педсовета
директор МАОУ гимназии № 40
_____Г.Н. Кузьмина

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 *102 часа*

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 выполненять 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 морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой **(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 ВФСК «ГТО».

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.

Игры-задания.
Тренировочные схватки по заданию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

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

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

			Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком,пр.).	1	индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. Уметь организовывать и проводить самостоятельные занятия. Осваивать и рассказывать технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Уметь составлять акробатические 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 значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах	
			Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев;	1		
			Акробатические упражнения: из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега)	1		
			Акробатические упражнения: стойка на голове согнув ноги, стойка на голове	1		
			Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок	1		
			Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное)	1		
			Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость.	1		
			Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.	1		
			Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.	1		
			Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема)	1		
			Силовые упражнения в висах и упорах	1		
			Силовые упражнения в висах и упорах	1		
			Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1		
			Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1		
			Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики	1		
			Эстафеты (с акробатическими элементами)	1		
			игры-задания (с акробатическими элементами)	1		
			Упражнения для развития силы мышц нижних конечностей	1		
			Упражнения для развития силы мышц верхних конечностей	1		

			Упражнения для развития силы мышц туловища	1		
			Комплексы упражнений на развития всего организма	1		
			Кувырок в длину через партнёра	1		
			Кувырок назад с выходом в стойку	1		
6.	Самбо	32	Самостраховка на спину перекатом	1	Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера. Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия. Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки. Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки. Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности. Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь контролировать функционально - эмоциональное состояние организма на занятиях. Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручивание. Знать и уметь выполнять варианты задней подножки. Знать и уметь выполнять переднюю подножку. Знать и уметь выполнять боковую подсечку. Знать и уметь выполнять бросок через	1,2,3, 4,5,6,7,8
			Самостраховка на спину перекатом через партнера	1		
			Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия	1		
			Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия	1		
			Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия	1		
			Самостраховка на бок кувырком в движении	1		
			Выполняя кувырок -полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком	1		
			Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки	1		
			Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки	1		
			Самостраховка вперёд на руки прыжком	1		
			Самостраховка вперёд на руки	1		
			Самостраховка на спину прыжком	1		
			Выведения из равновесия, захватом ног	1		
			Выведения из равновесия передняя и задняя подножки	1		
			Выведения из равновесия с помощью подсечек	1		
			Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп»	1		
			Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с)	1		
			Имитация подхвата с манекеном (стулом).	1		
			Кувырок назад из положения стоя на одной ноге	1		
			С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки	1		
			Выведение из равновесия: толчком, скручиванием	1		
			Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри	1		
			Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри выполнение на	1		

			партнере, стоящем на колене		голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь выполнять подхват под две ноги. Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро. Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов	
			Подножки. Задняя подножка	1		
			Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене	1		
			Задняя подножка захватом руки и туловища партнера	1		
			Бросок задняя подножка с захватом ноги	1		
			Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене	1		
			Передняя подножка захватом руки и туловища партнера	1		
			Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги	1		
			Зацеп голенью изнутри	1		
			Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене	1		
Всего: 102 часа						

СОГЛАСОВАНО

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
_____
Шмитько И.А.