

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 50 имени кавалера орденов Красной Звезды и Славы III степени Луки Михайловича Холодного хутора Верхнего муниципального образования Славянский район

УТВЕРЖДЕНО:

решением педагогического совета
МБОУ ООШ № 50МО Славянский район
«31»августа 2023 года протокол №1
Председатель _____ Е.Н.Чернявская
Пр.№ 210 от 31.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Самбо»
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) основное общее образование 5-9 класс
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 1 час

Количество часов 170

Возрастная категория: 11 -16 лет

Форма обучения: очная

Учитель Тарасова Лина Вячеславовна

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования по предмету «физическая культура» с учетом примерной рабочей программы 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. Краснодар 2021год.

1. Планируемые результаты:

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим старшую школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в старшей школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное - конкретное, и представлены соответственно личностными, мета предметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;

- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение четко и ясно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать

- требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении обще развивающих упражнений;
 - умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
 - умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного модуля «Самбо»

Программа представлена двумя подразделами «Гимнастика», «Самбо». Программа разработана на 170 часов. 5 класс - 34 часа, 6 класс-34 часа, 7 класс – 34 часа, 8класс – 34 часа, 9 класс – 34 часа.

Раздел «Знания о физической культуре»

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Понятие о физической культуре личности.

Основные формы и виды физических упражнений.

Адаптивная физическая культура.

Способы регулирования нагрузок.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры.

Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика

-Общая и специальная физическая подготовка.

-Общезначительные упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.

-Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.

-Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.

Самбо.

-Специально-подготовительные упражнения

-Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.

-Ознакомление с приёмами самостраховки на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

-Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

-Техническая подготовка. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.

-Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

-Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Тематическое Планирование	Количество часов					Характеристика видов Деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл		
	Элементы «Самбо» -170 часов	34	34	34	34	34		
Раздел 1. Физическая культура как область знаний - 3 часа		3	3	3	3	3		
<i>1.1. История и современное развитие физической культуры</i>		1	1	1	1	1		
	Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.						Владеть информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации	
<i>1.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>		1	1	1	1	1		

	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	1	1	1	1	1	<p>Знать основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.</p> <p>Знать о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо. Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>	
<i>1.3 Физическая культура человека</i>		1	1	1	1	1		
	<p>Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.</p>	1	1	1	1	1	<p>Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики.</p> <p>Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо.</p>	

Раздел 2. Способы двигательной(физкультурной) деятельности				
2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физическойкультурой		В процессе урока		
	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физическойкультуры.	В процессе урока	Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга средствами физическойкультуры	
2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой		В процессе урока		
	Комплексная оценка индивидуального состояния здоровьяи расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма. Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на		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 тестированияпо различным параметрам	

	занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.)								
Раздел 3. Физическое совершенствование									
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		В процессе урока							
	ТБ и страховка во время занятий. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	В процессе урока					Уметь технически правильно выполнять упражнения. Знать о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Стремиться к развитию основных физических качеств.	1,2,3,4,5,6,7	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность									
«Самбо»		24	24	24	24	24			
Специально подготовительные упражнения	Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов страховки в усложнённых условиях: в	3	3	3	3	3	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты само страховки.		
		2	2	2	2	2	Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально		

	<p>движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.</p> <p>Ознакомление с приемами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Усложнение специально подготовительных упражнений для техники.</p> <p>Использование упражнений в парах и тройках.</p>	2	2	2	2	2	подготовительных упражнений для техники	
<i>Техническая подготовка</i>	<p>Совершенствование приемов, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p> <p>Самозащита Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.</p>	3	3	3	3	3	При изучении приемов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приемы, удержания).	
	<p>Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук.</p> <p>Освобождение от захватов за шею</p>	3	3	3	3	3	Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты	

	(попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).						
<i>Тактическая подготовка.</i>	Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	3	3	3	3	3	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.
Самбо (гимнастика)		7	7	7	7	7	
Общая и специальная физическая подготовка.	Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр. Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа. Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования	2	2	2	2	2	Знать и выполнять общефизические упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Уметь самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног. Владеть ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела. Уметь применять на практике.
		3	3	3	3	3	
		2	2	2	2	2	

	и без него.						Знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования.	
ИТОГО		34	34	34	34	34		

КТП 5 класс внеурочные занятия по самбо

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Оборудование
			План	Факт	
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека	1	01.09		Ковер Маты
2	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью.	1	08.09		Ковер Маты
3	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1	15.09		Ковер Маты
4	Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур	1	22.09		Ковер Маты
5	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1	29.09		Ковер Маты
6	Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	1	06.10		Ковер Маты
7	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	1	13.10		Ковер Маты
8	Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов	1	20.10		Ковер Маты
9	Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз	1	27.10		Ковер Маты

10	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, силы и ловкости.	1	10.11		Ковер Маты
11	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств: гибкости и скоростно-силовых.	1	17.11		Ковер Маты
12	Требования к технике безопасности на уроках Самбо Перекаты в группировке: .вперёд-назад, влево-вправо, из разученных и.п.	1	24.11		Ковер, маты
13	Самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера.)	1	01.12		Ковер маты
14	Самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки	1	08.12		Ковер маты
15	Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа	1	15.12		Ковер маты
16	Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях, на бок кувырком из положения, стоя на колене, из стойки ноги врозь, на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью)	1	22.12		Ковер маты
17	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.	1	29.12		Ковер маты
18	Самостраховка через мост при падении на спину.	1	12.01		Ковер маты
19	Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	19.01		Ковер маты
20	Упражнения для выведения из равновесия. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.	1	26.01		Ковер маты

21	Изучение приёмов в положении лёжа Варианты уходов от удержаний.	1	02.02		Ковер маты
22	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	09.02		Ковер, маты
23	Активные и пассивные защиты от переворачиваний	1	16.02		Ковер, маты
24	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1	23.02		Маты, ковер
25	Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	01.03		Ковер, маты
26	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия	1	08.03		Ковер, маты
27	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1	15.03		Ковер, маты
28	Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.	1	05.04		Ковер, маты
29	Упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост	1	12.04		Ковер, маты
30	Упражнения в группировке; перекаты;	1	19.04		Ковер, маты

	стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост				
31	Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	1	26.04		Ковер, маты
32	Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой	1	03.05		Ковер, маты
33	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1	10.05		Мата, ковер
34	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	17.05		Маты, ковер
	ИТОГО	34			

КТП 6 класс внеурочные занятия по самбо

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Оборудование
			план	факт	
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека	1	07.09		Ковер Маты
2	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. ГТО 3х 10 челночный бег	1	14.09		Ковер Маты
3	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1	21.09		Ковер Маты
4	Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур	1	28.09		Ковер Маты
5	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1	05.10		Ковер Маты
6	Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	1	12.10		Ковер Маты
7	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	1	19.10		Ковер Маты
8	Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов	1	26.10		Ковер Маты
9	Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики	1	09.11		Ковер Маты
10	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, силы и гибкости.	1	16.11		Ковер Маты
11	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств: гибкости и скоростно-силовых.	1	23.11		Ковер Маты
12	Требования к технике безопасности на уроках Самбо Перекаты в группировке: .вперёд-назад, влево-вправо, из разученых и.п.	1	30.11		Ковер, маты
13	Самостраховки на спину, на левый и правый бок. из седа, из упора присев, из полуприседа, из положения стоя (с помощью рук, партнера.)	1	07.12		Ковер маты

14	Самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки.эстафеты.	1	14.12		Ковер маты
15	Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа	1	21.12		Ковер маты
16	Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях, на бок кувырком из положения, стоя на колене, из стойки ноги врозь, на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью	1	28.12		Ковер маты
17	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.	1	11.01		Ковер маты
18	Самостраховка через мост при падении на спину.	1	18.01		Ковер маты
19	Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1	25.01		Ковер маты
20	Упражнения для выведения из равновесия. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.	1	01.02		Ковер маты
21	Изучение приёмов в положении лёжа Варианты уходов от удержаний. Эстафета.	1	08.02		Ковер маты
22	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	15.02		Ковер, маты
23	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. игра.	1	22.02		Ковер, маты
24	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.	1	29.02		Маты, ковер
25	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Игра.	1	07.03		Ковер, маты
26	Варианты уходов от удержаний	1	14.03		Ковер, маты
27	Варианты уходов от удержаний.	1	21.03		Ковер
28	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри),захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	11.04		Ковер
29	Активные и пассивные защиты от переворачиваний		18.04		Ковер
30	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний		25.04		Ковер
31	Выведение из равновесия: партнера стоящего на одном колене	1	02.05		Ковер

	рывком, скручиванием, толчком.				
32	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия	1	09.05		Ковер
33	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия	1	16.05		Ковер
34	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия	1	23.05		Ковер
ИТОГО		34			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения учителей

МБОУ ООШ № 50 Славянский район

от «30» августа 2023 года №1

Руководитель МО _____ Л.А.Заплетина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ «30» августа 2023г.

