

Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
гимназия № 72 имени академика В.П. Глушко

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 24.08.2023г. протокол № 1
Председатель _____ Е.С.Ильченко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по «Самбо» _____
(указать курс)

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 4 классы
(начальное общее, основное общее образование, среднее общее с указанием классов)

Количество часов 34 часа

Учитель Гусельникова Оксана Григорьевна

Курс внеурочной деятельности разработан в соответствии на основе
ФГОС НОО; ФОП НОО;ООП МАОУ гимназии № 72.

(указать ФГОС,ПООП,ООП МАОУ гимназия№72,УМК,авторскуюпрограмму/программы ,издательство,год издания)

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности для 4-х классов, разработана на основании следующих основных *федеральных нормативных документов*:

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон);

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373 в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020 г. № 712 (далее – ФГОС НОО);

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286(далее – ФГОС НОО -2021)

региональных нормативных документов:

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

1.2. Направленность программы.

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

1.3. Цель программы.

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

1.4. Задачи программы.

Личностные:

1.1. Развитие у учащихся показатели общей физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

1.2. Воспитание культуры здорового образа жизни.

1.3. Развитие сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим.

Метапредметные:

2.1. Совершенствование физического развития;

2.2. Развитие культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;

2.3. Формирование у учащихся целеустремлённости, терпеливости, настойчивости;

Предметные:

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

3.2. Овладение практическими основами техники и тактики борьбы самбо;

3.3. Формирование навыков ведения схватки.

1.4. Форма формы организации образовательного процесса.

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

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

2.1. Актуальность программы.

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

2.2. Соответствие программы современным достижениям в сфере спорта и физической культуры. САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и

др.), а также дзюдо, каратэ, самбо. В 2003 году на Коллегии Госкомспорта России самбо было признано в нашей стране **национальным и приоритетным** видом спорта.

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

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

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

2.5. Адресат программы. Данная программа рассчитана для учащихся 4-х классов .

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

3. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности содержат:

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-

нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретению первоначального опыта деятельности на их основе.

Гражданско-патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разносторонней совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Духовно–нравственное воспитание:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игры соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам;
- знание и выполнение правил поведения в процессе занятий физическими упражнениями, во время физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий, подвижных и спортивных игр соревнований;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках;
- стремление избегать плохих поступков, не капризничать, не быть упрямым, умение признаться в плохом поступке и проанализировать его

Эстетическое воспитание:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статически и динамично разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- формирование чувства прекрасного и эстетически чувствования на основе знакомства с различными видами спорта

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий и упражнений по виду спорта «Самбо» как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- формирование знаний по истории российского и мирового спорта, уважения к спортсменам;
- владение базовыми навыками сохранения собственного здоровья, использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и во внеурочное время;
- формирование начальных представлений о культуре здорового образа жизни

Трудовое воспитание:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную форму, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных заданий;
- формирование первоначальных навыков коллективной работы в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ознакомление с многообразием профессий индустрии спорта

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- понимание взаимосвязи здоровья человека и экологической культуры;
- формирование экологически грамотного поведения в природе во время туристических походов, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на открытых спортивных площадках;
- умение вести экологически грамотный образ жизни на спортивных площадках (выбрасывать мусор в специально отведенные места, экономно использовать воду, электроэнергию, оберегать и сохранять высаженные растения)

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность

испособность к самообразованию, исследовательской деятельности, ко сознанию выбора направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия,

отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием

на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, преимущественно по целевой направленности их использования, преимущественно

- воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий и упражнений начальной подготовки по виду спорта «Самбо»

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективно развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности и иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет-контролируемым способом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающ

и способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, и пользоваться правилами общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-

уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

- проявлять интерес к работам товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося строить учебно-

познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
 - контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
 - предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
 - осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»:

характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

Для оценки уровня параметров физической подготовленности для обучающихся 1 – 4 классов Краснодарского края разработаны оценочные шкалы в соответствии с требованиями комплекса ВФСК «ГТО» (Аршинник С.П., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики, Лысенко В.В., кандидат биологических наук, профессор кафедры биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин, Амбарцумян Н.А., старший преподаватель кафедры общей и профессиональной педагогики, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма). В таблицах 2 и 3 представлены нормативы физической подготовленности для мальчиков и девочек 1 – 4 классов.

Таблица 2.

Показатели уровня физической подготовленности мальчиков 4 классов

Класс	Оценка	Тесты (испытания) для оценки физической подготовленности						
		Бег На 30 м, с	Челноч- ный бег 3x10 м, с	Бег на 1000 м, мин: с	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см	Подтягив- ание на высок.пер екла дине, кол- во	Поднима- ние туловища, кол-во
1	«5»	6,2	9,6	6:30	130	+5	3	26
	«4»	6,7	9,8	6:40	120	+4	2	24

	«3»	6,9	10,4	7:10	110	+2	1	21
2	«5»	6,1	9,6	6:10	140	+5	3	26
	«4»	6,3	9,8	6:30	130	+4	2	24
	«3»	6,5	10,0	6:40	120	+2	1	21
3	«5»	5,7	9,0	5:50	145	+6	4	33
	«4»	6,0	9,3	6:00	140	+5	3	32
	«3»	6,2	9,6	6:10	130	+3	2	27
4	«5»	5,6	8,7	5:40	155	+6	4	34
	«4»	5,8	8,8	5:50	140	+5	3	32
	«3»	6,0	9,1	6:00	135	+3	2	27

Таблица 3.

Показатели уровня физической подготовленности девочек 4 классов

Класс	Оценка	Бег на 30 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Бегна 1000 м, мин: с	Прыжо к в длину с места, см	Наклон вперед, см	Подтягивание на высок. перекладине, кол-во	Поднимание туловища, кол-во
1	«5»	6,6	10,0	6:55	120	+6	9	22
	«4»	6,8	10,4	7:05	115	+5	6	21
	«3»	7,1	10,6	7:35	105	+3	4	18
2	«5»	6,3	9,7	6:20	130	+6	10	24
	«4»	6,4	9,9	6:40	125	+5	7	22
	«3»	6,6	10,1	7:00	120	+3	5	18
3	«5»	6,1	9,2	6:10	140	+7	12	29
	«4»	6,2	9,4	6:20	130	+6	10	27
	«3»	6,4	9,7	6:30	120	+4	8	24
4	«5»	5,8	8,9	5:50	145	+8	12	30
	«4»	6,0	9,0	6:00	140	+6	10	27
	«3»	6,2	9,2	6:20	130	+4	8	24

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения

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

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

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

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

на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;

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

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

на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер;

специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов;

упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга;

упражнения оздоровительной направленности (скандинавская ходьба).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья

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

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

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения:

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

6. Полоса препятствий с включением специально-подготовительных упражнений и приёмов Самбо (с).

4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.

Из истории физической культуры. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение

длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел «Гимнастика». Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салкидогонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони

мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Раздел «Самбо (введение)». Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.

Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов				Характеристика видов деятельности учащихся
		1	2	3	4	
Физическая культура как область знаний – 14 часов		5	3	3	3	
1.1.1. Современное представление о физической культуре (основные понятия)		2	1	1	1	
Знания о физической культуре	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.	1	0,5	0,5	0,5	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни
		1	0,5	0,5	0,5	
1.1.2. История и современное развитие физической культуры		2	1	1	1	
	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	1	1	1	1	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развитии физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека

1.1.3. Физическая культура человека		1	1	1	1	
	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	1	1	1	1	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России
Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 13 часов		4	3	3	3	
1.2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		3	2	2	2	
Режим дня и личная гигиена.	Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	1	1	1	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него. Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной
Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.		1	1	1	1	

	<p>Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Игры и развлечения.</p> <p>Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.</p>					<p>направленности.</p> <p>Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью</p>
1.2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой		1	1	1	1	
Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.						Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья
1.3. Физическое совершенствование – 108 часов		24	28	28	28	
1.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		5	5	3	3	
	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	1	1	1	1	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу
	Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного	4	4	2	2	

	корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».					ВФСК «ГТО»
1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.		19	23	25	25	
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609) В процессе урока						
1.3.2.1 Раздел «Гимнастика»		11	13	9	9	
Организующие команды и приёмы.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.	В процессе урока				Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие
Акробатические упражнения.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; равновесие; гимнастический мост.	6	5	3	3	
	Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических	2	2	1	1	
		1	2	1	1	

	<p>комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла</p>	-	2	2	2	<p>содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>	2	2	2	2	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью,</p>
<p>Игры - задания с использованием строевых упражнений:</p>	<p>«Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи»,</p>	<p>В процессе занятия</p>				<p>терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.</p>

	«запрещенное движение».					Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.
Подвижные игры	«У медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».	В процессе занятия				Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.
1.3.2.2. Раздел «Самбо» (введение).		8	10	16	16	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь
Специально-подготовительные упражнения Самбо	ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	5	1	1	1	правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.
Изучение приёмов в положении лёжа.	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и	-	2	3	3	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в
		-	1	2	2	
		-	2	3		
		-	-	1	1	
		-	1	1	1	
		-	1	1	1	
		-	1	1	1	

	руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний					повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
Упражнения для подготовки к броскам.	Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	-	-	1	1	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.
		-	-	2	2	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, примерные рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная основная образовательная программа	Д	

	начального образования	общего		
1.3	Примерные программы.	рабочие	Д	
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению		Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей		Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия (электронные)			
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности		Д	
2.2	Плакаты методические		Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корректирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения		Д	

3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
4.2	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/

			записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.3	Принтер лазерный	Д	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	

5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.10	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина
5.11	Гантели	Г	
5.12	Коврик гимнастический	К	
5.13	Маты гимнастические	Г	
5.14	Мяч малый (теннисный)	К	
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	
5.17	Обруч гимнастический	К	
5.18	Секундомер	Д	
5.19	Сетка для переноса малых мячей	Д	
5.20	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.21	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.22	Рулетка измерительная	Д	
5.23	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.24	Мячи баскетбольные	Г	
5.25	Стойки волейбольные	Д	
5.26	Табло перекидное	Д	

5.27	Аптечка медицинская		
5.28	Спортивный зал игровой		
5.29	Спортивный зал гимнастический		
5.30	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.31	Площадка игровая баскетбольная	Д	
5.32	Площадка игровая волейбольная	Д	
5.33	Гимнастический городок	Д	

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ ПРОГРАММЫ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по курсу «Самбо»:

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

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

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

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

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (введение)»:

1. Лазание по канату (м).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

3. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки-голова» и «пол - поясница») (см).
4. Полоса препятствий с включением специально-подготовительных упражнений и приёмов Самбо (с).

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «САМБО»

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов	Дата проведения		Характеристика деятельности учащихся
			План	Факт	
1 год обучения (1 класс)					
1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.	1			Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом.
2.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.	1			Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни
3.	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью.				Знать исторические и мифологические аспекты возникновения физической культуры Древней Руси. Знать и уметь представить аудитории теоретические

	История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.				сведения об истории и развития физической культуры культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.
4.	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1			Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России
5.	Режим дня и его составление.	1			Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни.
6.	Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1			Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения.
7.	Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	1			Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья.
8.	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	1			Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
9.	Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1			Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой
10.	Самостоятельно выполнять комплексы	1			Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий

	утренней гимнастики и физкультурных пауз.				физической культурой.
11.	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1			Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)
12.	Строевые действия в шеренге и колонне. Упоры, седы.	1			Знать и выполнять строевые действия в шеренге и колонне. Упоры, седы.
13.	Выполнение строевых команд. Упражнения в группировке.	1			Знать и выполнять строевые действия в шеренге и колонне. Упражнения в группировке.
14.	Перестроения поворотом в движении. Перекаты. Стойка на лопатках.	1			Знать и выполнять перестроения поворотом в движении. Перекаты. Стойка на лопатках.
15.	Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад.	1			Знать и выполнять перестроения поворотом в движении. Кувырки вперед и назад..
16.	Выполнение строевых команд. Равновесие.	1			Знать и выполнять строевые упражнения в движении. Равновесие.
17.	Гимнастический мост.	1			Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта
18.	Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических	1			Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц,

	упражнений, логично связанных между собой..				связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта
19.	Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	1			Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта
20.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях.	1			Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
21.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1			Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
22.	Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту;	1			Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия,

	передвижения и повороты на гимнастическом бревне.				составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
23.	ТБ и страховка во время занятий Единоборствами.	1			Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.
24.	Приёмы самостраховки: на спину перекатом.	1			Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
25.	Приёмы самостраховки: на бок перекатом.	1			Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
26.	Приёмы самостраховки: при падении на спину через мост.	1			Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
27.	Приёмы самостраховки: на бок кувырком.	1			Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
28.	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из	1			Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в

	равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног				различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.
28.	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1			Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
30.	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1			Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
31.	Подвижные игры. «У медведя во бору», «раки», «совушка».	1			Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
32.	Подвижные игры. «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка».	1			Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в

					игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
33.	Подвижные игры. «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно»,	1			Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
	ИТОГО	33 часа			

