

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ, СЕВЕРСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №36 СТАНИЦЫ
НОВОДМИТРИЕВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН
ИМЕНИ ПОЛНОГО КАВАЛЕРА ОРДЕНА СЛАВЫ, ГВАРДИИ СТАРШЕГО СЕРЖАНТА КРАВЧЕНКО АНДРЕЯ ИВАНОВИЧА

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ СОШ №36 ст. Новодмитриевской
МО Северский район им. Кравченко А. И.
от 29.08.2022 года протокол №1
Председатель _____ Г. В. Нижник

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Самбо»

Уровень образования (класс) начальное общее образование 5 классы

Количество часов 34

Учителя, разработчики рабочей программы: Елена Николаевна Давыдова, учитель физической культуры МБОУ СОШ №36; Олеся Сергеевна Михерская, учитель физической культуры МБОУ СОШ №36; Александра Александровна Павлице, учитель физической культуры МБОУ СОШ №36; Виктор Михайлович Гусев, учитель физической культуры МБОУ СОШ №36.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями), с учётом примерной основной образовательной программы начального общего образования, внесенной в реестр образовательных программ (одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (от 08.04.2015, протокол №1/15); с учетом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо для начинающих» (протокол от 7 июля 2021 г. № 3).

1. Планируемые результаты освоения программы «Самбо»

Личностные результаты:

1. Гражданское воспитание:

- воспитание у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности:

- формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- формирование ориентации обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- формирование у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

- помощь детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- формирование у детей потребности физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;
- профилактика асоциального поведения.

5. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:

- формирование у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;

- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблем;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне.
- Контролировать состояние своего здоровья

Выпускник получит возможность научиться:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;

- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований..

2. Содержание учебной программы «Самбо»

I. 1. Теоретические занятия. (1 ч.)

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств, всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

2. Физическая культура и спорт в России. История развития борьбы самбо. (1ч.) Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. (1 ч.)

Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела, занятие борьбой, как выражение потребности души. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы. *Гигиенические и этические нормы (1 ч)*. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

II. 4. Общая и специальная физическая подготовка. (12 ч.)

4.1 Упражнения в ходьбе и беге (2 ч). Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и окрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

4.2 Гимнастические упражнения (2 ч.) Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении;

4.3 Исходное положение – «борцовский мост» (1 ч.). Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

4.4 Упражнения для туловища (1 ч). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.5 Демонстрация базовых элементов (3 ч.)

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

4.6 Упражнения для туловища. Гимнастические упражнения (1 ч). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Упражнения с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.7 *Контрольные испытания и показательные выступления (1 ч)* Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

4.8 *Спортивно-развивающие игры с элементами единоборства. (1 ч.)*

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

III. 5. Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой. (2 ч.)

Психологические факторы освоения акробатических кувырков, освоение самостраховки: отношение к чувству страха как к союзнику. Перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов.

IV. 6. Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. (10 ч.)

6.1 *Теория:* Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Примеры упражнений: 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. 2. Бег на месте с ускорением (по хлопку тренера). 3. Бег с доставанием пятками ягодиц. 4. Прыжки с поворотом на 180° (360°) на двух ногах, то же на одной ноге. 5. Махи ногой вперед, назад, в стороны (с максимальной амплитудой). 6. Приседания на двух ногах, на одной ноге. 7. Наклоны вперед без сгибания ног, руками касаться ковра. 8. Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой. 9. В положение сидя, упражнение для локтевого сустава, плечевого сустава и голеностопа. 10. Стоя на коленях, при упоре головой и руками в ковер движения вперед, назад, в стороны. 11. Бег с отклонением туловища назад, прямые ноги выносить вперед. 12. Бег с наклоном туловища вперед, прямые ноги выносить назад.

6.2. Приемы страховки и само страховки

Обучение **само страховке при падении на спину** начинается с изучения конечного положения, которое должен занять борец при падении. Для этого нужно лечь на спину, поджать ноги к груди и захватить голени руками; не опуская ног, не отпуская ног, сделать несколько перекатов вперед и назад по спине. Затем при выполнении переката назад по спине следует сделать хлопок руками по коврику.

После этого переходят к изучению падения на спину из положения полного приседа. Из этого положения, вытянув вперед руки и прижав подбородок к груди, надо плавно падать перекатом на спину, руками сделать хлопок по коврику. Ноги при падении должны быть прижаты к груди. При этом затылок не касается коврика, хлопок делается ладонями, руки располагаются под углом 45° к туловищу.

Изучение **само страховки при падении на бок** начинается с освоения занимающимся конечного положения (группировки), в которое они должны приходить при завершении броска. Когда группировка изучена, необходимо научиться быстро приходить в положение группировки из положения лежа. Занимающиеся делают хлопок одной рукой по коврику и подтягивают ноги к груди. При этом ногу, одноименную руке, делающей хлопок, следует, согнув, положить около руки, другую ногу подставить примерно на уровне подбородка.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

V.7. Спортивно-развивающие игры (6 ч.)

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры с блокировкой захватов партнёра посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнёра и противостоять теснению при взаимных одноимённых захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнёра от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лёжа на спине, на животе. Ногами друг к другу и т. д.)

VI. 8. Контрольные испытания и показательные выступления (1 ч)

Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступление, участие во внутришкольных соревнованиях, участие в соревнованиях городского уровня.

Программой " САМБО" предусмотрены следующие формы контроля:

- **промежуточная аттестация** (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- **итоговая аттестация** (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена, соревнования.

Результаты фиксируются в учебных журналах.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Примерные сроки
1	Вводный урок. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	1	I Четверть
	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО.	1	I Четверть
	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	I Четверть

2	Общая и специальная физическая подготовка.	12	I - II Четверть
3	Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой.	2	III Четверть
4	Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт –кувырок» через партнёра.	10	III - IV Четверть
5	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.	6	III - IV Четверть
6	Контрольные испытания	1	IV Четверть
7	всего	34	

Спортивно-оздоровительная деятельность

Теоретический занятия. 3 часа

Вводный урок. Т. Б. в спортивном зале и на площадке и правила поведения.

Профилактика травматизма.

Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО.

Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека.

Общая и специальная физическая подготовка. 12 часов

ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба Челночный бег.

ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.

Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Ходьба

Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу.

Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы.

Упражнение на туловище. Круговые упражнения на суставы.

ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений

ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений

ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений

ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.

ОФП. Выполнение контрольных упражнений

Подвижные игры с элементами Единоборств. Регби.

Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой. 2 часа.

ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.

ОФП. Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.

Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт –кувырок» через партнёра. 10 часов

ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.

ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.

ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.

ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.

ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.

ОФП Отработка самостраховки

Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.

ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.

ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.

ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.

Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства. 7 часов

ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби

ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби

ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби

ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби

ОФП. Эстафета с элементами акробатики. Регби

ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.

Контрольные испытания.

Перечень контрольных нормативов

Контрольные упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Варианты самостраховки.	мягкое приземление, правильная амортизация руками.	падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.
Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.

Резерв учебного времени не предусмотрен.

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

5 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Теоретические занятия.	3	Вводный урок. Т. Б. в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	1	Регулятивные. Определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей. Познавательные. Осуществлять поиск необходимой информации для	Гражданское воспитание. Физическое воспитание.
		Физическая культура и спорт в России. История развития САМБО	1		
		Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений	1		

		для здоровья человека		выполнения учебных действий. Коммуникативные. Играть определённую роль в совместной деятельности.	
Общая и специальная физическая подготовка.	12	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба Челночный бег.	1	Регулятивные. Принимать решения в учебной ситуации и нести за него ответственность. Познавательные. Ориентироваться на разнообразие способов решения задач. Коммуникативные. Строить сообщения в устной форме.	Гражданское воспитание. Физическое воспитание.
		ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.	1		
		Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Ходьба	1		
		Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу.	1		
		Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы.	1		
		Упражнение на туловище. Круговые упражнения на суставы.	1		
		ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	1		
		ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	1		
		ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	1		
		ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	1		
		ОФП. Выполнение контрольных упражнений	1		
		Подвижные игры с элементами Единоборств. Регби	1		
Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой	2	ОФП. Совершенствование кувырка назад с самостраховкой.	1	Регулятивные. Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; различать способ и результат действия; Познавательные.	Физическое воспитание. Духовное воспитание. Патриотическое воспитание.
		ОФП. Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.	1		

				<p>Строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.</p> <p>Коммуникативные. Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.</p>	
<p>Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт – кувырок» через партнёра.</p>	<p>10</p>	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1	<p>Регулятивные. Определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей.</p> <p>Познавательные. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных действий.</p> <p>Коммуникативные. Играть определённую роль в совместной деятельности.</p>	<p>Физическое воспитание. Трудовое воспитание. Патриотическое воспитание.</p>
		ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1		
		ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1		
		ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.	1		
		ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.	1		
		ОФП Отработка самостраховки	1		
		Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
		ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
		ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
		ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.	1		
<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.</p>	<p>7</p>	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1	<p>Регулятивные. Принимать решения в учебной ситуации и нести за него ответственность.</p> <p>Познавательные. Ориентироваться на разнообразие</p>	<p>Духовное воспитание. Физическое воспитание.</p>
		ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		
		ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1		

	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби	1	способов решения задач. Коммуникативные. Строить сообщения в устной форме.
	ОФП. Эстафета с элементами акробатики. Регби	1	
	ОФП. Эстафета с элементами самостраховки.	1	
	Контрольные испытания.	1	
Итого:	34		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения
учителей физической культуры
от 25.08.2022 г. № 1
Руководитель МО _____ /Гусев В.М.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ №36
_____/Осташевская С. Ю./
26.08.2022 г.