

**ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ВОЛНОВАХСКАЯ ШКОЛА № 5»
ВОЛНОВАХСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

<p>РАССМОТРЕНО на ШМО художественно- эстетического цикла ГБОУ «Волновахская школа №5» Протокол от 21.08.2024г. №1  Цыбатова Е.Е.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР ГБОУ «Волновахская школа №5»  И.В. Кошель <u>22.08.2024 г</u></p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ «Волновахская школа №5»  Н.А. Кругликова От <u>26.08.2024</u> № 198 </p>
---	---	---

Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«Самбо»
для 7-х классов

Учитель: Александрович Денис Владимирович

Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» по учебному предмету «Физическая культура» начального, основного и среднего общего образования, позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации национального вида спорта самбо, вовлечению обучающихся в мир Самбо в рамках всероссийского спортивно-образовательного проекта «Самбо в школу!».

НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» разработана в соответствии с:

- Государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.03.2022 № 21-НП, зарегистрированным Министерством юстиции Донецкой Народной Республики 05.04.2022, регистрационный № 5053.
- Государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.03.2022 № 22-НП, зарегистрированным Министерством юстиции Донецкой Народной Республики 05.04.2022, регистрационный № 5054.
- Государственным образовательным стандартом среднего общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 года № 121-НП (в ред. приказа Министерства образования и науки ДНР от 23.06.2021 № 80-НП).
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом МОН ДНР от 15 июля 2022г. №5 71.
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 18.07.2022 № 586.
- Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики (приказ от 26.08.2020 г. № 1182).
- Примерной рабочей программой основного общего образования физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций) Рекомендованной решением научно-методического совета ГБОУ ДПО "ДОНРИО" (протокол от 11.08.2022 № 2).

Программа ориентирована: на первом этапе (начальное общее образование), на двигательную деятельность обучающегося с общеразвивающей направленностью; на втором этапе (основное общее образование), на физическую подготовку учащихся; на третьем этапе (среднее общее образование), на всестороннее развитие личности школьника.

Цель программы: разработать систему включения технических элементов и приемов борьбы самбо в структуру учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе с целью увеличения двигательной активности учащихся и повышения эффективности занятий физической культурой.

С учетом патриотической составляющей Самбо ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на формирование культуры русского человека-активного, целеустремленного члена общества.

Программа предполагает решение следующих задач:

- реализация принципов вариативности и сообразности, обосновывающих планирование учебного материала с учетом индивидуальности учащегося и его физических возможностей и способностей;
- разработка системного подхода к использованию техник и методики борьбы самбо в структуре учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе;
- освоение теории, формирование двигательных умений и навыков в борьбе самбо;
- воспитание у обучающихся морально-волевых качеств и чувство коллективизма;
- укрепление здоровья школьника, усиление оздоровительного эффекта в результате исполнения технических действий борьбы самбо в качестве физических упражнений, доступных каждому школьнику, развивающих не только навыки самообороны и защиты других, но и укрепляющих душевное и физическое здоровье юных граждан.

Программа позволяет системно развивать физические способности учащихся и совершенствовать качества их личности, образуя преемственность методики обучения от 1 класса до 11 класса. Это обеспечивает ценность и актуальность программы, и возможность ее широкого практического применения в общеобразовательных школах. Предложенная в программе система обучения навыкам борьбы самбо способствует совершенствованию методик образовательной деятельности учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Педагогическая целесообразность программы.

Предоставить помощь учащимся, раскрыть свои физические способности, укрепить здоровье воспитать морально-волевые качества, получить некоторые навыки самообороны.

Умения и навыки, формируемые у учащихся в процессе реализации данной программы, способствуют поддержанию здорового образа жизни всего общества и укреплению позиций национального вида спорта Самбо.

Общая характеристика Примерной рабочей программы учебного Модуля «Самбо» для общеобразовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования

Основное содержание программы учебного модуля «Самбо» представлено по уровням обучения - начальное, общее и среднее образование.

В основном содержании учебного модуля «Самбо» на уровне начального общего образования изложены специально-подготовительные упражнения и игры, задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы борьбы в положении лёжа, приёмы выведения из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

В основном содержании учебного модуля «Самбо» на уровне основного общего образования включены специально-подготовительные упражнения и игры-задания; изучаются приёмы самостраховки, специально-подготовительные упражнения для бросков, техническая подготовка, повторение ранее изученных приёмов борьбы в положении лёжа, тактическая подготовка.

В основном содержании учебного модуля «Самбо» на уровне среднего общего образования включено повторение и усложнение специально-подготовительных упражнений, ознакомление с приёмами самостраховки на твёрдом покрытии, совершенствование приёмов самбо в положении лёжа и бросков, ознакомление и разучивание приёмов самозащиты, тактическая подготовка.

Содержание примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» можно корректировать с учётом условий образовательных организаций, в том числе материально-технической базы, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Согласно своему назначению примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» является ориентиром для составления рабочих программ учителя.

Примерная рабочая программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами вида спорта самбо;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов.

В программе даны примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам учебного модуля «Самбо» и рекомендуемая последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определены возможности учебного модуля для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

Учебный модуль «Самбо» реализуется в вариативной части рабочих программ начального, основного, среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в рамках третьего часа физической культуры, который отводится образовательной организацией за счет 1 часа внеурочной деятельности и предполагает планирование учебных часов:– из расчета 1 час в неделю.

5 класс – 34 часа;

Примерная рабочая программа составлена по уровням образования: начальное общее, основное общее, среднее общее образование в соответствии с требованиями ГОС ОО и имеет разделы:

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
- ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными социокультурными и духовно-нравственными ценностями России и Донбасса, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, Донбасса, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного

общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

—проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

—уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

—стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

—проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

—находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

—устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

—сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

—выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:

—воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

—высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние самостраховки на профилактику травматизма, гигиенических процедур на укрепление здоровья;

—управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

—обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:

—выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

—выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

—проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями вида спорта «Самбо». Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять приёмы самостраховки: на спине через партнера; на бок;
- демонстрировать выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри;
- выполнять ранее изученные приёмы Самбо в положении лёжа.

Удержания:

- удержание верхом;
- удержание сбоку, со стороны головы, поперек;
- удержание со стороны головы без захвата рук;
- варианты ухода от удержаний;
- комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний;

выучить:

- рычагалоктя от удержания сбоку;
- перегибая руку через бедро;
- узла плечаногой от удержания сбоку.

Переворачивание:

- захватом шеи и руки с упором голенью в живот
- переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри);
- захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Броски:

- выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри;
 - задней подножкой:
 - с захватом руки и одноименной голени;
 - задней подножкой с захватом ноги;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ «Самбо»

- 1. Ковер для самбо или гимнастические маты.**
- 2. Набор поясов Самбо (красного и синего цвета).**

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Тематическое планирование

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. (1 ч.)

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 – В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, А. А. Харлампиев, Е. М. Чумаков. 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).

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.

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.

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.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

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.)

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.

4. 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
1.	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба. История развития САМБО.	1	I Четверть
1.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	I Четверть
1.	Общая и специальная физическая подготовка.	12	I- II Четверть
1.	Совершенствование кувырков назад и вперед через плечо с самостраховкой.	2	III Четверть

1.	Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку. Изучение «полёт – кувырок» через партнёра.	10	III - IV Четверть
1.	Подвижные игры и эстафеты с элементами единоборства.	6	III - IV Четверть
1.	Контрольные испытания	1	IV Четверть
1.	всего	34	

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятия	часы	Дата 7-В план	Дата 7-В факт
1	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба Челночный бег.			
2	ОФП. Построение в шеренгу. Ходьба. Челночный бег.			
3	Гимнастические упражнения. Построение в шеренгу. Ходьба			
4	Гимнастические упражнения. Упражнения на равновесие. Ходьба и бег по кругу.			
5	Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы.			
6	Упражнение на туловище. Круговые упражнения на суставы.			
7	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойк, захватов, передвижений			
8	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойк, захватов, передвижений			
9	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стойк, захватов, передвижений			
10	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.			
11	ОФП. Выполнение контрольных упражнений			
12	Подвижные игры с элементами Единоборств. Регби			
13	ОФП. Совершенствование кувырка назад с			

	самостраховкой.			
14	ОФП. Совершенствование кувырка вперёд через плечо с самостраховкой.			
15	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.			
16	ОФП. Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.			
17	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.			
18	ОФП. Изучение кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партере.			
19	ОФП. Изучение падения с самостраховкой на бок через руку партнёра.			
20	ОФП Отработка самостраховки			
21	Разминка. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.			
22	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.			
23	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.			
24	ОФП. . «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.			
25	Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево.			
26	Задняя и передняя подножка.			
27	Защита от захватов противника.			
28	Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия.			
29	Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия.			
30	Удержания. Удержание сбоку, поперек, со стороны головы			
31	Болевые приемы на руки. Борьба в партере.			
32	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби			
33	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби			
34	ОФП. Подвижные игры с элементами единоборств. Регби			

11	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	11
12	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	12
13	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	13
14	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	14
15	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	15
16	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	16
17	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	17
18	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	18
19	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	19
20	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	20
21	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	21
22	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	22
23	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	23
24	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	24
25	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	25
26	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	26
27	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	27
28	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	28
29	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	29
30	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	30
31	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	31
32	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	32
33	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	33
34	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	34
35	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	35
36	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	36
37	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	37
38	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	38
39	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	39
40	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	40
41	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	41
42	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	42
43	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	43
44	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	44
45	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	45
46	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	46
47	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	47
48	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	48
49	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	49
50	Стор. выкладка, инвент. средства в соответствии с	50

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью на 13 листах
 Директор ГБОУ «Волновахская школа №5
 Волновахского м.о.» Донецкой Народной
 Республики
 Н.А. Кругликова

