

Краснодарский край, Куцевский район, с. Красная Поляна  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 9 им. Полевого П.Г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Решением педсовета от  
31.08.2023 года протокол №1  
Председатель педсовета  
\_\_\_\_\_ Е.В. Ковш

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «самбо»**

**4 класса**

*34 часов*

*(1 час в неделю)*

РАЗРАБОТАНА:

**Бурименко Эдуард Валентинович**  
учителем физической культуры

с. Красная Поляна 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный

подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.**

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся происходят на основании «Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школа №482 Выборгского района Санкт – Петербурга».

Входной контроль проводится в начале учебного года в форме контрольной работы по теоретическому и практическому материалу за предыдущий учебный год. Цель входного контроля - зафиксировать начальный уровень подготовки ученика, имеющиеся у него знания, умения и навыки, связанные с предстоящей деятельностью. Он позволяет определить исходный уровень знаний и умений учащихся, чтобы использовать его как фундамент, ориентироваться на допустимую сложность учебного материала.

Текущий контроль - это систематическая проверка и оценка образовательных результатов ученика по конкретным темам на отдельных уроках. Контроль проводится на каждом уроке. Возможные формы текущего контроля: устный фронтальный опрос, индивидуальный опрос, взаимоконтроль, физический диктант, самостоятельная работа,

тестирование, лабораторная работа, практическая работа, решение задач, творческая работа, мини-проект. Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изучаемого программного материала; содержание определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей, обучающихся класса.

По окончании изучения каждого раздела проводится тематический контроль в форме контрольной работы по теоретическому и практическому материалу данного раздела.

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в конце учебного года.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 33 г. Х. Глебовка с 2023-2024 учебном года на изучение физической культуры в 4 классе отводится 2 ч в неделю (68 часа за год), третий час реализуется через урок самбо 34 ч (1 ч в неделю).

### **Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности**

#### **Обязательные учебные материалы для ученика**

«Физическая культура», Лях В.И. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2017.

#### **Методические материалы для учителя**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
2. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время», П.А. Киселев, С.Б. Киселев, Е.П. Киселева. - М.: «Планета»,2013

#### **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

<https://www.gto.ru/> ВФСК ГТО

<https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyah-po-sambo-2364820.html>

ИнфоУрок

[https://www.sambo.ru/special/school\\_programm/](https://www.sambo.ru/special/school_programm/) Всероссийская Федерация Самбо

<https://infourok.ru/strahovka-i-samostrahovka-na-urokah-edinoborstv-i-sambo-3263429.html> ИнфоУрок

<http://samboplanet.org/video-galery/ivan-vasilchuk-sila-partera> Планета Самбо

<https://srrb.ru/заметки/обзоры-систем-рукопашного-боя/sambo/sambo-vse-priemy-iz-stojki.html> Все о боевых искусствах

<https://samsebevojn.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html> Все о Самбо

#### **Содержание учебного предмета**

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной

гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Инструктаж по ТБ проводится каждый урок, объясняем детям, что нельзя делать на уроках и как не получить травмы.

На вводных занятиях рассказывается, чем мы будем заниматься в течении всего года, как будут проходить отработки приемов, и какая должна быть одежда, повторяем акробатику.

Страховки и самостраховки одна из важнейших деталей при занятиях самбо, рассказываем и показываем, как их нужно выполнять и при каких обстоятельствах. Отводим на это несколько занятий, чтоб дети научились правильному выполнению и могли применять самостоятельно.

Приемы в партере. Болевые приемы, которые отрабатываются, лежа или стоя на четвереньках. Вся борьба, которая выполняется с использованием трех точек опоры, относится к партеру.

Приемы в стойке. Отработка бросков стоя на двух ногах, выполнения болевых приемов с последующим переходом в партер.

Борьба и отработка приемов. Совершенствования всех изученных приемов за отведенный период и использование их в борьбе.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **Тематическое планирование**

В данной рабочей программе предусматривается следующее распределение часов по темам:

<b>№ п/п</b>	<b>Модуль (глава)</b>	<b>Приёмное количество часов</b>	<b>Используемые ЭОР</b>
1	Инструктаж по ТБ	1	<a href="https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyah-po-sambo-2364820.html">https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyah-po-sambo-2364820.html</a>
2	Вводные уроки	2	<a href="https://www.sambo.ru/special/school_programm/">https://www.sambo.ru/special/school_programm/</a>
3	Страховка и самостраховка	5	<a href="https://infourok.ru/strahovka-i-samostrahovka-na-urokah-edinoborstv-i-sambo-3263429.html">https://infourok.ru/strahovka-i-samostrahovka-na-urokah-edinoborstv-i-sambo-3263429.html</a>
4	Приемы в партере	8	<a href="http://samboplanet.org/video-galery/ivan-vasilchuk-sila-partera">http://samboplanet.org/video-galery/ivan-vasilchuk-sila-partera</a>
5	Приемы в стойке	10	<a href="https://srrb.ru/заметки/обзоры-систем-рукопашного-боя/sambo/sambo-vse-priemy-iz-stojki.html">https://srrb.ru/заметки/обзоры-систем-рукопашного-боя/sambo/sambo-vse-priemy-iz-stojki.html</a>
6	Борьба и отработка приемов	8	<a href="https://samsebevojn.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html">https://samsebevojn.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html</a>
<b>Итого</b>		<b>34</b>	

#### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

## 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 российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, 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, 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 третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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 из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

Выполнять приемы страховки и само страховки.

Характеризовать способы безопасного поведения на занятиях «Самбо».

Выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминутки и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

Выполнять организующие команды и приемы.

Выполнять приемы самообороны и уметь их применять.

Выполнять акробатические упражнения.

Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Сохранить правильную осанку.

Выполнять базовую технику Самбо.

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля	Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные		план	факт
<b>Инструктаж по ТБ (1 час)</b>							
1	Вводное занятие Правила техники безопасности на уроках физической культуры по самбо	1.Сообщение правил, требований к занятиям в зале самбо. 2.Проверка ТБ в зале самбо	Л.- я и моя безопасность. К.- умение передавать полученную информацию в устной форме. Р.-правильное понимание и выполнение ТБ. П.- безопасная жизнедеятельность.	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности	Текущий		
<b>Вводные уроки (2 часа)</b>							
2	Основы самбо	Разминка ОРУ Теория	Л.-стремление к зож и физическому развитию. К.- умение общаться в форме диалога. Р.- понимать порядок выполнения упражнений и контролировать двигательные действия. П.- поиск способов оптимального выполнения упражнений.	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;	Текущий		
3	Правильная стойка	Разминка ОРУ Теория	Л.- стремление к зож и физическому развитию. К.- умение общаться в форме диалога. Р.- умение контролировать технику движения походу дистанции,	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;	текущий		



			П.- поиск оптимального выполнения упражнений.				
<b>Страховка и самостраховка (5 часов)</b>							
4	Страховка	Разминка ОРУ Изучение кувырков	Л.- мотивация на овладения и совершенствование техники К.- умение общаться в форме диалога. Р.- понимать порядок выполнения упражнений и контролировать двигательные действия. П.- открытие своих двигательных возможностей.	Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;	текущий		
5	Страховка	Изучение кувырков вперед ,назад	Л.- мотивация на успех. К.- умение общаться в форме диалога. Р.- понимать порядок выполнения упражнений и контролировать двигательные действия. П.- поиск оптимального выполнения упражнений и открытия своих возможностей.	Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;	текущий		
6	Страховка	Изучение кувырков вправо, влево	Л.- стремление к ЗОЖ и физическому развитию. К.- умение общаться в форме диалога. Р.- понимать последовательность двигательных действий и контролировать их в процессе выполнения	Уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности	текущий		

			упражнений. П.- новые двигательные возможности.				
7	Самостраховка	Отработка страховки лежа	Л.- стремление к ЗОЖ и физическому развитию. К.- умение общаться в форме диалога о причинах успеха или не успеха. Р.- понимать порядок выполнения упражнений и контролировать двигательные действия. П.- поиск оптимальных путей решения поставленных заданий.	Уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности	текущий		
8	Самостраховка	Отработка страховки в стойке	Л.- мотивация на успех. К.- умение общаться в форме диалога. Р.- оценка и самооценка П.- открытие новых возможностей	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий	текущий		
<b>Приемы в партере (8 часов)</b>							
9	Партер	Объяснение позиции партера	Л.- мотивация на успех. К.- умение общаться в форме диалога. Р.- оценка и самооценка П.- открытие новых возможностей	Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление	текущий		

				оказывать первую помощь при травмах и ушибах;			
10	Партер	Удержание, правильное постановка рук и ног	Л.- я и моя безопасность К.- умение общаться в форме диалога. Р.- понимать порядок выполнения упражнений и контролировать двигательные действия. П.- поиск оптимального выполнения упражнений.	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий	текущий		
11	Болевой на руку «Кимура»	Отработка исходного положение, пошаговое изучение	Л.- мотивация успеха К.- разбор результатов и подведение итогов. Р. -контролирую, оцениваю, исправляю П.- познаю свои возможности.	Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;	текущий		
12	Болевой на руку «Кимура»	Сдача приема на оценку	Л.- мотивация успеха К.- разбор результатов и подведение итогов. Р. -контролирую, оцениваю, исправляю П.- познаю свои возможности.	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	текущий		

13	Болевой на руку «Рычаг локтя»	Отработка исходного положение, пошаговое изучение	Л.- мотивация успеха К.- разбор результатов и подведение итогов. Р. -контролирую, оцениваю, исправляю П.- познаю свои возможности.	Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;	текущий		
14	Болевой на руку «Рычаг локтя»	Сдача приема на оценку	Л.- мотивация успеха К.- разбор результатов и подведение итогов. Р. -контролирую, оцениваю, исправляю П.- познаю свои возможности.	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	текущий		
15	Болевой прием на руку при удержании	Отработка исходного положение, пошаговое изучение	Л.- мотивация успеха К.- разбор результатов и подведение итогов. Р. -контролирую, оцениваю, исправляю П.- познаю свои возможности.	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;	текущий		
16	Болевой прием на руку при удержании	Сдача приема на оценку	Л.- стремление к успеху. К.- умение общаться в форме диалога и договариваться с товарищами по команде.	Стремление к формированию культуры здоровья,	текущий		

			Р.- понимаю, контролирую, оцениваю, вношу поправки. П.- поиск оптимального пути для выполнения поставленной задачи. (упражнений)	соблюдению правил здорового образа жизни			
<b>Приемы в стойке (10 часов)</b>							
17	Повторение ТБ	Опрос учеников	Л.- мотивация на успех. К.- умение общаться в форме диалога. Р.- оценка и самооценка П.- открытие новых возможностей.	становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека	текущий		
18	Болевой прием на ногу «Ущемление ахила»	Отработка исходного положение, пошаговое изучение	Л.- стремление к ЗОЖ и физическому развитию. К.- умение общаться в форме диалога. Р.- выполняю, оцениваю, корректирую, контролирую. П.- поиск оптимального выполнения упражнений.	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	текущий		
19	Болевой прием на ногу «Ущемление ахила»	Сдача приема на оценку	Л.- стремление к ЗОЖ и физическому развитию. К.- умение общаться в форме диалога. Р.- выполняю, оцениваю, корректирую, контролирую. П.- поиск оптимального выполнения упражнений.	Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при	текущий		

				травмах и ушибах;			
20	Болевой прием на ногу «Канарейка»	Отработка исходного положение, пошаговое изучение	Л.- стремление к ЗОЖ и физическому развитию. К.- умение общаться в форе диалога. Р.- выполняю, оцениваю, корректирую, контролирую. П.- поиск оптимального выполнения упражнений.	Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни	текущий		
21	Болевой прием на ногу «Канарейка»	Сдача приема на оценку	Л.- стремление к ЗОЖ и физическому развитию. К.- умение общаться в форе диалога. Р.- выполняю, оцениваю, корректирую, контролирую. П.- поиск оптимального выполнения упражнений.	Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;	текущий		
22	Игровой день	Спортивные игры , на развитие физических качеств	Л.- стремление к ЗОЖ и физическому развитию. К.- умение общаться в форе диалога. Р.- выполняю, оцениваю, корректирую, контролирую. П.- поиск оптимального выполнения упражнений.	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;	текущий		

23	Болевой прием на ногу «Зажим колена»	Отработка исходного положение, пошаговое изучение	Л.- мотивация на успех. К.- умение общаться в форме диалога. Р.- выполняю, оцениваю, корректирую, контролирую действия. П.- познаю свои возможности, ищу новые пути решения поставленной задачи.	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;	текущий		
24	Болевой прием на ногу «Зажим колена»	Сдача приема на оценку	Л.- мотивация на успех. К.- умение общаться в форме диалога. Р.- выполняю, оцениваю, корректирую, контролирую действия. П.- познаю свои возможности, ищу новые пути решения поставленной задачи.	Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;	текущий		
25	Борьба в партере	Борьба на коленках	Л.- мотивация на успех. К.- умение общаться в форме диалога. Р.- выполняю, оцениваю, корректирую, контролирую действия. П.- познаю свои возможности, ищу новые пути решения поставленной задачи.	формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения	текущий		

				совместных учебных заданий;			
26	Борьба в партере	Борьба с использованием всех изученных приемов	Л.- мотивация на успех. К.- умение общаться в форме диалога. Р.- выполняю, оцениваю, корректирую, контролирую действия. П.- познаю свои возможности, ищу новые пути решения поставленной задачи.	Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;	текущий		
27	Повтор ТБ	Тест на правило ТБ	Л.- мотивация на успех. К.- умение общаться в форме диалога. Р.- выполняю, оцениваю, корректирую, контролирую действия. П.- познаю свои возможности, ищу новые пути решения поставленной задачи.	Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека	текущий		
28	Приемы в стойке «проход в ноги»	Отработка исходного положение, пошаговое изучение	Л.- «я» и мои товарищи по команде. К.- умение общаться в форме	Проявление уважительного отношения к	текущий		



			<p>диалога.  Р.- понимать порядок выполнения упражнений и контролировать двигательные действия.  П.- поиск оптимального выполнения упражнений.</p>	<p>соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;</p>			
29	Приемы в стойке «проход в ноги»	Сдача приема на оценку	<p>Л.- «я» и мои товарищи по команде.  К.- умение общаться в форме диалога.  Р.- понимать порядок выполнения упражнений и контролировать двигательные действия.  П.- поиск оптимального выполнения упражнений.</p>	<p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;</p>	текущий		
30	Прием в стойке «Задняя подножка»	Отработка исходного положение, пошаговое изучение	<p>Л.- «я» и мои товарищи по команде.  К.- умение общаться в форме диалога.  Р.- понимать порядок выполнения упражнений и контролировать двигательные действия.  П.- поиск оптимального выполнения упражнений.</p>	<p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;</p>	текущий		

31	Прием в стойке «Задняя подножка»	Сдача приема на оценку	Л.- «я» и мои товарищи по команде. К.- умение общаться в форме диалога со своими товарищами по команде. Р.- понимать порядок выполнения упражнений и контролировать двигательные действия. П.- новые пути в достижении результатов и открытие своих возможностей.	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.	текущий		
32	Бросок с колен	Отработка исходного положение, пошаговое изучение	Л.- «я» и мои товарищи по команде. К.- умение общаться в форме диалога со своими товарищами по команде. Р.- понимать порядок выполнения упражнений и контролировать двигательные действия. П.- новые пути в достижении результатов и открытие своих возможностей.	Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;	текущий		
33	Бросок с колен	Сдача приема на оценку	Л.- мотивация на успех. К.- умение общаться в форме диалога. Р.- выполняю, оцениваю, корректирую, контролирую действия. П.- познаю свои возможности, ищу новые пути решения поставленной задачи	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий	текущий		

				физической культурой и спортом на их показатели.			
34	Борьба	Борьба в стойке с выполнением всех изученных приемов за год	Л.- мотивация на успех. К.- умение общаться в форме диалога. Р.- выполняю, оцениваю, корректирую, контролирую действия. П.- познаю свои возможности, ищу новые пути решения поставленной задачи	Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.	итоговый		
<b>Итого: 34 часа</b>							

## ЛИСТ КОРРЕКЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дата и тема		Форма коррекции (объединение тем, укрупнение тем)	Причина коррекции (праздничный день, отмена занятий по приказу, отмена занятий в связи с эпидемией)
Урока, который требует коррекции <i>план/-</i>	Урока, который содержит коррекцию <i>план/факт</i>		

Согласовано  
 Протокол заседания мет  
 одического объединения  
 от 31 августа 2023 года  
 \_\_\_\_\_ Г.И. Аникеева

Согласованно  
 заместителем директора  
 от 31 августа 2023 года  
 \_\_\_\_\_ Е.А. Кохан