

Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 49
имени Героя Советского Союза Михаила Вишневого

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 49

_____ Пархоменко С.А.

от 31.08.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности «Самбо»

Уровень образования (класс) среднее общее образованиеи среднее общее образование (10 класс)

Количество часов:34

Учитель: Карпенко И.Б.

Программа разработана на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций реализующих программы начального, основного и среднего общего образования. Одобренойрешением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16).

Краснодар, 2023

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые личностные результаты

- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

- способность принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать внеурочную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Планируемые предметные результаты

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины самбо, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять основные технические действия самбо;

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» раздела «Самбо»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Теоретические сведения

История развития физической культуры и самбо: Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII–XIX вв.

Национальный компонент: Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.

Раздел 2: Физическое совершенствование

Освоение группировки: Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.

Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).

Упражнения для удержаний.

Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.

Упражнения для выведения из равновесия.

Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.

И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).

Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.

В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.

Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки.

Самостраховка через мост при падении на спину.

Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперёд через лопатки и приземлением на мост на лопатках.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).

Упражнения для бросков захватом ног.

Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.

Техника лёжа.

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги, с захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнерстоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком. Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов	
			Аудиторные	Внеаудиторные
1	Теоретические сведения	3	3	
2	Физическое совершенствование			
2.1	Освоение группировки	2		2
2.2	Приемы самостраховки	3		3
2.3	Упражнения для удержаний	2		2
2.4	Упражнения для выведения из равновесия.	2		2
2.5	Техника лёжа.	3		3
2.6	Уходы от удержания сбоку	3		3
2.7	Переворачивание	3		3
2.8	Удержание со стороны головы	1		1
2.9	Уходы от удержания со стороны головы	7		7
2.10	Основные способы тактической подготовки	20		20
	Удержание поперек	7		7
	Уходы от удержания поперек	3		3
	Удержание верхом	5		5
	Уходы от удержания верхом	10		10
	Выведение из равновесия	4		4
ИТОГО		78	3	75

Тематическое планирование	Планируемые результаты
---------------------------	------------------------

Раздел 1. Теоретические сведения	
Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII–XIX вв.	Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека. Знать историю и развитие гимнастики. Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии
Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко – культурным наследием России.
Раздел 2. Физическое совершенствование	
Освоение группировки: Приемы самостраховки	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.
Упражнения для удержаний.	Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.
Упражнения для выведения из равновесия.	Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия,

	<p>корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p>
<p>Техника лёжа. Удержание сбоку: Уходы от удержания сбоку: Удержание со стороны головы: Уходы от удержания со стороны головы: Переворачивание, удержание поперек, уходы от удержания поперек, удержание верхом уходы от удержания верхом, выведение из равновесия</p>	<p>Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способо в защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p>
<p>Основные способы тактической подготовки</p>	<p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Самбо 34 часа								
1.	Инструктаж по т.б. Разминка самбо.	Комбинированный	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Развитие координации, командного духа класса. Игра «Крокодильчики» Инструктаж по Т.Б.	<i>Уметь:</i> бегать строем приставными шагами, спиной вперед, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, выполнять ОРУ.	Текущий	Индивидуальные задания		
2.	Удержание сбоку, удержание поперек, перевороты на	Изучение	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: удержание сбоку. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра «Крокодильчики»	<i>Уметь:</i> бегать строем приставными шагами, спиной вперед, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, выполнять ОРУ.	Текущий	Индивидуальные задания		
3.	удержание сбоку, удержание поперек.	Комбинированный	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: удержание сбоку. К/У - удержание сбоку. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра «Крокодильчики»	<i>Уметь:</i> бегать строем приставными шагами, спиной вперед, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, выполнять ОРУ.	Оценка техники выполнения удержания сбоку.	Индивидуальные задания		
4.		Изучение	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: удержание поперек. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра «Крокодильчики»	<i>Уметь:</i> бегать строем приставными шагами, спиной вперед, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, выполнять ОРУ.	Текущий	Индивидуальные задания		

5.	Комбинированный	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: удержание поперек. К/У - удержание поперек. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра «Крокодильчики»	<i>Уметь:</i> бегать строем приставными шагами, спиной вперед, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, выполнять ОРУ.	Оценка техники выполнения удержания поперек.	Индивидуальные задания		
----	-----------------	--	--	--	------------------------	--	--

6.		Изучение	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: переворот на удержание сбоку. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра «Крокодилычики»	<i>Уметь:</i> удержание сбоку	Текущий	Индивидуальные задания		
7.		Комбинированный	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: переворот на удержание сбоку. К/У – переворот удержание сбоку. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра «Крокодилычики»	<i>Уметь:</i> удержание сбоку	Оценка техники выполнения переворота на удержания сбоку.	Индивидуальные задания		
8.		Изучение	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: переворот на удержание поперек. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра «Крокодилычики»	<i>Уметь:</i> удержание поперек	Текущий	Индивидуальные задания		
9.	Инструктаж по т. б. Переворот на удержание поперек	Комбинированный	Инструктаж по т.б. Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: переворот на удержание поперек. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра «Крокодилычики»	<i>Уметь:</i> удержание поперек	Текущий			
10.	Переворот на удержание поперек. Падения: вперед, назад, на правый и левый бок, броски: задняя подножка, передняя подножка.	Комбинированный	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: переворот на удержание поперек. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра «Крокодилычики»	<i>Уметь:</i> удержание поперек	Текущий	Индивидуальные задания		
11.		Комбинированный	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: переворот на удержание поперек. К/У - переворот на удержание поперек. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра «Крокодилычики»	<i>Уметь:</i> удержание поперек	Оценка техники выполнения переворота на удержание поперек.	Индивидуальные задания		

12.		Комбинированный	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение на правый и левый бок. Изучение: задняя подножка. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра «Крокодильчики»	<i>Уметь:</i> падение на правый и левый бок.	Текущий	Индивидуальные задания		
13.		Комбинированный	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение на правый и левый бок. Изучение: задняя подножка с захватом за ногу. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра «Крокодильчики»	<i>Уметь:</i> падение на правый и левый бок.	Текущий	Индивидуальные задания		
14.		Учетный	Задняя подножка. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса.	<i>Уметь:</i> падение на правый и левый бок.	Оценка техники выполнения задней подножки	Индивидуальные задания		
15.		Изучение.	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: передняя подножка. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра «Крокодильчики»	<i>Уметь:</i> падение на правый и левый бок.	Текущий	Индивидуальные задания		
16.		Совершенствование	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: передняя подножка. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра «Крокодильчики»	<i>Уметь:</i> падение на правый и левый бок.	Текущий	Индивидуальные задания		
17.		Учетный	Передняя подножка. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса.	<i>Уметь:</i> падение на правый и левый бок.	Оценка техники выполнения передней подножки	Индивидуальные задания		
18.	Инструктаж по т. б. падение назад	Комбинированный	Инструктаж по т.б. Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: падение назад. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра «Крокодильчики»	<i>Уметь:</i> бегать строем приставными шагами, спиной вперед, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, выполнять ОРУ.	Текущий	Индивидуальные задания		

19.	Падение назад, бросок с захватом 2-х ног, прямой удар рукой, защита от	Комбинированный	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: падение назад. Изучение: бросок с захватом 2-х ног. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра «Крокодилы»	<i>Уметь:</i> Выполнять техники самостраховки при падениях.	Текущий	Индивидуальные задания		
20.	прямого удара рукой, боковой удар ногой, защита от бокового	Совершенствование	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: бросок с захватом 2-х ног. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса. Игра «Волки и овцы»	<i>Уметь:</i> Выполнять техники самостраховки при падениях.	Текущий	Индивидуальные задания		
21.	удара ногой.	Учетный	Бросок с захватом 2-х ног. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса.	<i>Уметь:</i> Выполнять техники самостраховки при падениях.	Оценка техники выполнения броска с захватом 2-х ног.	Индивидуальные задания		
22.		Изучение	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, навыков самозащиты, командного духа класса. Игра «Волки и овцы»	<i>Уметь:</i> Выполнять техники самостраховки при падениях.	Текущий	Индивидуальные задания		
23.		Совершенствование	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, навыков самозащиты, командного духа класса. Игра «Волки и овцы»	<i>Уметь:</i> Выполнять техники самостраховки при падениях.	Текущий	Индивидуальные задания		
24.		Учетный	Прямой удар рукой, защита от прямого удара рукой. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса.	<i>Уметь:</i> Выполнять техники самостраховки при падениях.	Оценка техники выполнения прямого удара рукой, защиты от прямого удара рукой.	Индивидуальные задания		

25.		Изучение	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: боковой удар ногой, защита от бокового удара рукой. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, навыков самозащиты, командного духа класса. Игра «Волки и овцы»	<i>Уметь:</i> Выполнять техники самостраховки при падениях.	Текущий	Индивидуальные задания		
26.		Совершенствование	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: боковой удар ногой, защита от бокового удара рукой. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, навыков самозащиты, командного духа класса. Игра «Волки и овцы»	<i>Уметь:</i> Выполнять техники самостраховки при падениях.	Текущий	Индивидуальные задания		
27.	Инструктаж по т. б. падение назад	Комбинированный	Инструктаж по т.б. Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: боковой удар ногой, защита от бокового удара рукой. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, навыков самозащиты, командного духа класса. Игра «Волки и овцы»	<i>Уметь:</i> Выполнять техники самостраховки при падениях.	Текущий	Индивидуальные задания		
28.	Боковой удар ногой, защита от бокового удара ногой, освобождение от захвата за волосы,	Комбинированный	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Закрепление: боковой удар ногой, защита от бокового удара рукой. К/У - боковой удар ногой, защита от бокового удара рукой. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, навыков самозащиты, командного духа класса. Игра «Волки и овцы»	<i>Уметь:</i> Выполнять техники самостраховки при падениях.	Оценка техники выполнения бокового удара ногой, защиты от бокового удара ногой.	Индивидуальные задания		
29.		Комбинированный	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение, совершенствование: освобождение от захвата за волосы. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, навыков самозащиты, командного духа класса. Игра «Волки и овцы»	<i>Уметь:</i> Выполнять техники самостраховки при падениях.	Текущий	Индивидуальные задания		
30.		Учетный	Освобождение от захвата за волосы. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса.	<i>Уметь:</i> Выполнять техники самостраховки при падениях.	Оценка техники освобождения от захвата за волосы.	Индивидуальные задания		

31.	Комбинированный	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение, совершенствование: освобождение от захвата за туловище. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, навыков самозащиты, командного духа класса. Игра «Волки и овцы»	<i>Уметь:</i> Выполнять техники самостраховки при падениях.	Текущий	Индивидуальные задания		
32.	Учетный	Освобождение от захвата за волосы. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, командного духа класса.	<i>Уметь:</i> Выполнять техники самостраховки при падениях.	Оценка техники выполнения освобождения от захвата за волосы.	Индивидуальные задания		
33.	Изучение	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Изучение: загиб руки за спину с сопровождением. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, навыков самозащиты, командного духа класса. Игра «Волки и овцы»	<i>Уметь:</i> Выполнять техники самостраховки при падениях.	Текущий	Индивидуальные задания		
34.	Совершенствование	Бег различными способами, ходьба различными способами комплексная разминка на месте, растяжка. Спец. упр-я с использованием мягкого покрытия зала. Совершенствование: загиб руки за спину с сопровождением. Развитие координации, вестибулярного аппарата, навыков группировки при падении, навыков самозащиты, командного духа класса. Игра «Волки и овцы»	<i>Уметь:</i> Выполнять техники самостраховки при падениях.	Текущий	Индивидуальные задания		

