

## Рецензия

на программу внеурочной деятельности «Самбо» для 5-го класса, разработанную Сагун Людмилой Магомедовной, учителем физической культуры МБОУ ООШ №41 имени А.Е.Бойченко муниципального образования Каневской район.

Программа курса «Самбо» ориентирована на детей 10-11 лет без специальной подготовки (дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке), имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности, рассчитана на один год (1 час в неделю, 34 часа в год).

Целью данного курса образовательной программы является: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности. В процессе занятий по программе внеурочной деятельности «Самбо» педагог реализует обучающие, развивающие и воспитательные задачи. Учит основам спортивного мастерства, техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы, обучает приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях, формирует навыки регулирования психического состояния. Данная программа способствует воспитанию нравственных и волевых качеств воспитанников; помогает привить чувство дисциплинированности, взаимопомощь; формирует привычку самостоятельным занятиям спортом в свободное время, потребность ведения здорового образа жизни; способствует патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Ценность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе, формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям, выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. В процессе учебно-тренировочных занятий по программе внеурочной деятельности «Самбо» дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее.

Программа, разработанная Сагун Л.М. способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность, может быть рекомендована к использованию во внеурочной деятельности в основной ступени обучения в общеобразовательной школе.

27.02.23 г

Директор МБОУ ДЮСШ «Олимпиец»

Надежда Яковлевна Вольнова



Краснодарский край, Каневской район, х. Большие Челбасы  
(территориальный, административный округ (город, район))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 41 имени А.Е. Бойченко  
муниципального образования Каневской район  
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 30 августа 20 22 года протокол № 1  
Председатель В.И.Харлашкин  
(подпись) руководителя ОУ



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности по «Самбо»

(указать предмет, курс)

Уровень образования (класс) основное общее образование, 5 класс  
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 34 часа

Направление реализации курса Развитие личности и самореализация обучающихся

Название курса «Самбо»

Форма проведения Секция

Периодичность проведения 1 час в неделю

Составитель программы:  
Сагун Людмила Магомедовна  
учитель физической культуры

## 1. Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

### **Цель образовательной программы:**

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо.

### **Задачи:**

#### *Обучающие*

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

#### *Развивающие*

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

#### *Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

## **Условия реализации программы**

### **Сроки реализации**

Программа разработана для МБОУ ООШ №41 и ориентирована на детей от 10 до 11 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном секции.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Наполняемость групп:** до 15 человек

**Формы занятий:**

- теоретическая
- практическая

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- групповая

**Методы обучения:**

- словесный (рассказ, объяснение);
- наглядный (показ приемов);
- практический (тренировка, самостоятельная работа)

**2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897) данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Разработанная рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей, чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

**1. Патриотического воспитания:**

знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру;; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

**2. Гражданского воспитания:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму,; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

**3. Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

#### ***4. Эстетического воспитания:***

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

#### ***5. Ценности научного познания:***

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

#### ***6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:***

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение управлять собственным эмоциональным состоянием; признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### ***7. Трудового воспитания:***

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной

деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### **8. Экологического воспитания:**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

#### **К концу занятий по программе обучающиеся:**

- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Темы занятий	Зкл.
1	Вводные занятия. Техника безопасности в спортивном зале	1
2	Простейшие акробатические элементы	5
3	Техника самостраховки	5
4	Техника борьбы в стойке	7
5	Техника борьбы лёжа	6
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	8
7	Контрольное тестирование	2
	Итого	34

### **3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **Тема 1. Техника безопасности в спортивном зале**

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале. Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

## **Тема 2. Простейшие акробатические элементы Правила гигиены спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.**

Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

## **Тема 3. Техника самостраховки**

Техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

## **Тема 4. Техника борьбы в стойке**

Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

## **Тема 5. Техника борьбы лёжа**

Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

## **Тема 6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов**

Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

## **Тема 7. Контрольное тестирование.**

### **Программный материал для практических занятий**

#### **Обще подготовительные упражнения.**

#### ***Строевые упражнения.***

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

-Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

-Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

-Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

#### ***Общеразвивающие упражнения.***

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

**Стретчинг.** Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

#### **Упражнения с партнером.**

-Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

-Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".

-Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

-Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

-Стойки

- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

-Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

#### **Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).**

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

*Падение с опорой на руки.*

*Падение с опорой на ноги.*



*Падение с приземлением на колени.  
 Падение с приземлением на туловище.  
 Падение на спину.  
 Падение на живот.*

**Специально-подготовительные упражнения для бросков.**

*Упражнения для выведения из равновесия.  
 Упражнения для бросков захватом ног (ноги).  
 Упражнения для подножек.  
 Упражнения для подсечки.  
 Упражнения для зацепов.  
 Упражнения для бросков через спину.  
 Упражнения для бросков прогибом*

**Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.**

*Упражнения для удержаний.  
 Для ухода от удержаний.  
 Из положения лежа*

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы:**

- маты
- резиновые и набивные мячи
- гимнастические стенки
- скакалки
- гантели
- канат
- гимнастические палки
- мультимедийное оборудование (компьютер)

**4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся  
 5 класс (34ч)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды учебной деятельности учащихся</b>	<b>Основные направления воспитательной деятельности</b>
1.	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ .Беседа на тему «Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травмы». Строевые упражнения. Упражнения разминки в движении.	Соблюдать технику безопасности на занятии. Усваивают основные понятия и термины борьбы самбо.	1,3, 4, 6
2.	Страховка. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(мал), из вися лёжа(дев). Упражнения на гимнастической скамейке.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	3, 6, 7
3.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках	Уметь выполнять технику акробатических элементов.	3,5,6,7

	перекатом назад.	Анализируют технику выполнения упражнений сверстниками, выявляют ошибки и помогают в их исправлении	
4.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. (борцовский мост)	Описывают технику упражнения «борцовский мост». Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	3, 4, 6, 7
5.	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе эстафет, при этом соблюдая правила безопасности соблюдают правила безопасности.	3, 6, 7
6.	Комбинации освоенных элементов.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	2, 4,6,7
7.	Техника самостраховки. Падение вперед.	Описывать технику выполнения самостраховки, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.	2, 4,6,7
8.	Техника самостраховки. Падение назад.	Описывают технику самостраховки, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2, 4,6,7
9.	Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей.	2, 4,6,7
10.	Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	2, 4,6,7
11.	Перекат через плечо.	Описывают технику выполнения переката, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1, 2, 4,7
12.	Техника борьбы в стойке.	Описывать технику выполнения борьбы в стойке, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе выполнения. Соблюдать технику безопасности.	2, 4, 6,
13.	Захваты	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	4, 6,7

14.	Выведение из равновесия.	Применяют разученные упражнения для выведения из равновесия. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	4, 6,7
15.	Передвижения.	Моделируют технику передвижений, действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.	4, 6
16.	Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка.	Овладевают терминологией, относящейся к броскам. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы организации бросков.	2, 3 ,4
17.	Броски: задняя подножка с захватом ноги снаружи.	Описывают технику изучаемых бросков и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают правила безопасности	2, 3,6,7
18.	Бросок через бедро.	Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	2 ,5,6,7
19.	Техника борьбы лёжа	Описывают технику борьбы лежа и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	3, 6,7
20.	Перевороты.	Характеризуют технику и тактику выполнения переворотов	1, 2,6,7
21.	Перевороты. Удержания	Моделируют технику освоенных переворотов и удержаний, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности	3,6
22.	Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	Характеризуют технику и тактику выполнения болевых приемов. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы приемов.	6,7

23.	Болевые приемы: рычаг локтя с захватом руки между ногами	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство борьбы. Выполняют правила борьбы, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	2,3,5
24.	Болевые приемы: узел ногой от удержания сбоку	Применяют болевые приемы для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	2, 4,6
25.	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов	Моделируют технику освоенных захватов т обхватов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе деятельности.	3, 6,7
26.	Расслабляющие удары в болевые точки.	Характеризуют технику и тактику выполнения ударов. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы ударов.	1, 2, 6,7
27.	Освобождение от захватов за руки, за одежду.	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	3,6
28.	Освобождение от захватов за руки, за одежду.	Описывают технику выполнения захватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	6,7
29.	Расслабляющие удары в болевые точки.	Характеризуют технику и тактику выполнения ударов. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы ударов.	2, 3
30.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.	Описывают технику выполнения обхватов, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2,4
31.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади..	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий. Описывают технику данных упражнений.	3, 6
32.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади..	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1, 2,3,6
33.	Челночный бег. Тестирование челночного бега. (3x10м)	Описывать технику выполнения челночного бега, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе	3,6,7


		выполнения. Соблюдать технику безопасности.	
34.	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа.	Описывают технику акробатических упражнений. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	6,7,

### Методическая литература

1. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2011 г.
2. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
3. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
4. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB)
5. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
6. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2012.
7. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:
8. Научная библиотека диссертаций и авторефератов [disserCathttp://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI](http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI)
9. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 2013.-158с.
10. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
11. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
12. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67

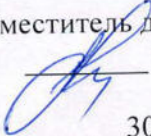
СОГЛАСОВАНО

Протокол МО учителей  
классных руководителей  
от 27.08.2022г. № 1

 О.А. Сорокина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
Н.А.Харлашкина

  
30 августа 2022г.

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Сагун Людмила Магомедовна**

учитель физической культуры

МБОУ ООШ №41

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта «Инфоурок»:

**Влияние подвижных игр на формирование психологического климата детского коллектива**

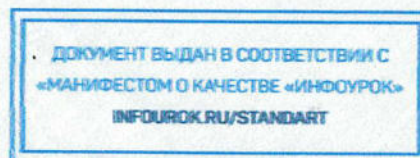
## Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/vliyanie-podvizhnyh-igr-na-formirovanie-psihologicheskogo-klimata-detskogo-kollektiva-5658107.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)



**И. В. Жаборовский**  
Руководитель  
«Учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации в Национальном центре ISSN (присвоен Международный стандартный номер сериального издания: № 2587-8018 от 17.05.2017)

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Сагун Людмила Магомедовна**

учитель физической культуры

МБОУ ООШ №41

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,  
которая успешно прошла проверку и получила высокую  
оценку от эксперта «Инфоурок»:

"Рабочая программа по физической культуре 5-9  
класс"

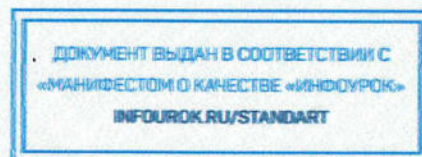
**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-5-9-klass-5664674.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)



**И. В. Жаборовский**  
Руководитель  
«Учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(принадлежит Международному  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 25887-80018 от 17.05.2017)