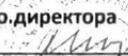


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ВОЛНОВАХСКАЯ ШКОЛА №6»

АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛНОВАХСКОГО РАЙОНА

Рассмотрено На заседании педагогического совета №1 от 30.09.2023	Согласовано Заместитель директора по УВР  Соколова Я.Л. 07.09.2023	Утверждено И.о. директора  Михеева Е.В. Приказом № от : 09.2023
---	--	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «САМБО»
ДЛЯ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ
В 6-7 КЛАССАХ**

УЧИТЕЛЬ ГУБСКИЙ П.А

2023-2024 учебный год

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Самбо»

НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ

№ ур	Тема урока	Дата проведения урока
	1 Организационно-методические требования на уроках ФК <i>Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.</i>	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	
3	<i>Введение. Инструктаж по ТБ при борьбе САМБО. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер).</i>	
4	Техника челночного бега. <i>Физические упражнения для утренней гимнастики.</i>	
5	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	
6	<i>Удержание сбоку: без захвата руки под плечо.</i>	
7	Техника метания мешочка на дальность. <i>Способы безопасного поведения на уроках физической культуры</i>	
8	Тестирование метания мешочка на дальность	
9	<i>Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку</i>	
10	Физические качества человека. <i>Скелет и мышцы человека. Физические упражнения для расслабления мышц.</i>	
11	Техника прыжка в длину с разбега. <i>Простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i>	
12	<i>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</i>	
13	Прыжок в длину с разбега на результат	
14	Тестирование метания малого мяча на точность	
15	<i>Удержание со стороны головы: с захватом туловища.</i>	

16	Тестирование наклона вперед из положения стоя	
17	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	
18	<i>Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи</i>	
19	Тестирование прыжка в длину с места	
20	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	
21	<i>Удержание со стороны головы поворачиваясь на живот.</i>	
22	Тестирование виса на время. <i>Физические упражнения для физминуток.</i>	
23	Разминка с малыми мячами. <i>Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня.</i>	
24	<i>Удержание со стороны головы перекатом вместе с атакующим в сторону.</i>	
25	Разминка с мячами в парах. <i>Осанка человека. Оценка правильности осанки. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.</i>	
26	Техника ведения мяча. <i>Частота сердечных сокращений, способы ее измерения</i>	
27	<i>Удержание со стороны головы отжимая голову и перекатом в сторону.</i>	
28	Ведение мяча. <i>Стопа человека. Профилактика плоскостопия</i>	
29	Кувырок вперед. <i>Одежда для занятий разными физическими упражнениями.</i>	
30	<i>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</i>	
31	Кувырок вперед с разбега. <i>Закаливание. Простейшие закаливающие процедуры.</i>	
32	Стойка на лопатках, мост. <i>Профилактика нарушений зрения.</i>	
33	<i>Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги.</i>	
34	Круговая тренировка <i>Оценка правильности осанки.</i>	
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	
36	<i>Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом одноименной ноги.</i>	
37	Различные виды перелезаний	

38	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	
39	<i>Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь.</i>	
40	Прыжки в скакалку	
41	Прыжки в скакалку в движении. <i>Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.</i>	
42	<i>Уходы от удержания поперек отжимая голову руками в сторону ног.</i>	
43	Вис согнувшись, вис прогнувшись на низкой перекладине	
44	Вращение обруча	
45	<i>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</i>	
46-47	Лазанье по канату и круговая тренировка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	
48-49	<i>Удержание верхом: с захватом рук.</i> Повороты переступанием на лыжах без палок	
50-51	Торможение падением на лыжах с палками <i>Удержание верхом: с захватом головы.</i>	
52-53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	
54	<i>Удержание верхом: с зацепом ног.</i>	
55-56	Подъем на склон «полу- елочкой» и спуск на лыжах. Передвижение на лыжах змейкой	
57	<i>Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот.</i>	
58	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	
59	Контрольный урок по лыжной подготовке	
60	<i>Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону с захватом ноги</i>	
61	Преодоление полосы препятствий	
62	Прыжок в высоту с прямого разбега	

63	<i>Уходы от удержания верхом: отжимая руками.</i>	
64	Прыжок в высоту спиной вперед	
65	Контрольный урок по прыжкам в высоту	
66	<i>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</i>	
67	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	
68	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	
69	<i>Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.</i>	
70	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	
71	Упражнения и подвижные игры с мячом	
72	<i>Активные и пассивные защиты от переворачивания.</i>	
73	Прыжки на мячах- хопках	
74	Броски мяча через волейбольную сетку	
75	<i>Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.</i>	
76	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	
77	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	
78	<i>Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.</i>	
79	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	
80	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	
81	<i>Активные и пассивные защиты от переворачивания.</i>	
82	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	
83	Тестирование вися на время	
84	<i>Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.</i>	

85	Тестирование наклона вперед из положения стоя	
86	Тестирование прыжка в длину с места	
87	<i>Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).</i>	
88	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	
90	<i>Активные и пассивные защиты от переворачивания.</i>	
91	Техника метания на точность (разные предметы)	
92	Тестирование метания малого мяча на точность	
93	<i>Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.</i>	
94	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	
96	<i>Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.</i>	
97 Промежуточная аттестация. Тестирование.		
98 Анализ промежуточной аттестации. Коррекция знаний. Подвижная игра «Хвостики»		
99	<i>Активные и пассивные защиты от переворачивания.</i>	
100	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	
101	Бег на 1000м	
102 Комбинирование переворачивания с удержанием верхом. Зачет		



Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
листа(ов)
И.о.директора Волноваская
школа № 6
Е.В. Михеева
2023 г.