

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 47
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА ТУШЕВА

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического
совета

Протокол №1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Морозова Н.В.

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 47

Т.В.Легостаева
приказ №1 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса внеурочной деятельности: «САМБО»

Класс: 6 -7 классы

Уровень общего образования: ООО

Уровень реализации программы: базовый

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 34 часа в год; в неделю 1 час

Рабочую программу составила: Саломатова Анжелика Евгеньевна

Программа внеурочной деятельности «Самбо» составлена в соответствии ФГОС ООО, разработана на основе программы «Самбо в школу» учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программу начального, основного и среднего образования С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина – М.: Просвещение, 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Самбо в школу» для основного общего образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом федеральной основной образовательной программы основного общего образования также федеральной рабочей программы воспитания.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Актуальность и цель программы

Актуальность. Программа дает возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребенка. Она способствует сохранению психического и физического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивости привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Цель. Основной целью обучению САМБО является реализация образовательных программ дополнительного образования спортивной направленности для всестороннего физического развития и совершенствования учащихся, духовного и нравственного их развития, 3 профессионального самоопределения.

Основные задачи

Задачи:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание ответственности и профессионального самоопределения;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- обучение учащихся навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- повышение общего уровня физической, технической и тактической подготовки учащихся; - ознакомление учащихся с данным видом спорта и создание основ для привлечения их к занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время;
- повышение уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта;
- регулярный врачебный контроль над функциональным состоянием учащихся и повседневный контакт тренера-преподавателя с врачом спортивного диспансера;
- распространение и внедрение передового опыта организации учебно-тренировочной работы с учащимися в школе;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Место курса в учебном плане

В учебном плане на изучение курса отводится по 1 ч в неделю, всего — 34 ч ежегодно. Программа курса составлена на 2 года, с 6 по 7 класс.

Основные средства обучения

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства.

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

Прыжки в длину, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на

спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.).

Формы контроля

- непосредственное наблюдение за поведением и результатами деятельности учащихся в различных ситуациях
- анкетирование учащихся и родителей
- рейтинговая оценка и самооценка
- беседы с детьми, родителями, учителями, представителями общественных организаций, коллективный анализ проделанной работы
- ведение журнала посещаемости

1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Специально-подготовительные упражнения самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Приёмы в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием, захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: рывком и скручиванием (партнёра, стоящего на коленях), толчком (партнёра в приседе), рывком (партнёра, стоящего на одном колене), скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Формы организации: секция Виды деятельности: соблюдение правил ТБ, упражнения с партнёрами, стретчинг, учебные схватки, спортивно-оздоровительная деятельность.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты: Личностные результаты освоения программы учебного курса на уровне основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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. В результате изучения учебного курса на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам; -первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственное воспитание:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетическое воспитание:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

-осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям. ***Экологическое воспитание:***

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

-первоначальные представления о научной картине мира;

-познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты:

В результате изучения учебного курса на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

-сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

-объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

-определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

-находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

-выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

-устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

-определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

-с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

-сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

-проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

-формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

-прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

-выбирать источник получения информации;

-согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

-распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

-соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

-анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей; самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

-воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

-проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

-признавать возможность существования разных точек зрения; -корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

-строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; -создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

-готовить небольшие публичные выступления;

-подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

-формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

-принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

-проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; -ответственно выполнять свою часть работы;

-оценивать свой вклад в общий результат;

-выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

-планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

-выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

-устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

-корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты:

-понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;

-умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;

- умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо; знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;

-знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приёмы самообороны в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;

-выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учётом допущенных ошибок; умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;

-владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;

-умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

-умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

-умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;

- участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

-знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на изучение каждой темы 6-7 классов (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Техника безопасности на уроках самбо, история развития самбо. Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки.	1	Беседа
2	Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Самбо во ВФСК «ГТО».	1	Беседа
3	Техника самостраховки. Простейшие акробатические элементы.	1	Практическое занятие
4	Техника самостраховки. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища.	1	Практическое занятие
5	Уходы от удержания сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Практическое занятие
6	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы от удержания со стороны головы	1	Практическое занятие
7	Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	1	Практическое занятие
8	Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Практическое занятие

9	Учебные схватки на выполнение изученного.	1	Практическое занятие
10	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. стоящего на коленях скручиванием.	1	Практическое занятие
11	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком. Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием	1	Практическое занятие
12	Учебные схватки на выполнение изученного. Передняя подножка с захватом руки и туловища.	1	Практическое занятие
13	Передняя подножка с захватом руки и туловища. Учебные схватки на выполнение изученного.	1	Практическое занятие
14	Зацеп голенью изнутри. Удержание сбоку.	1	Практическое занятие
15	Бросок захватом разноимённой голени снаружи. Учебные схватки на выполнение изученного.	1	Практическое занятие
16	Бросок захватом разноимённой голени снаружи. Учебные схватки на выполнение изученного.	1	Практическое занятие
17	Активные и пассивные защиты от бросков.	1	Практическое занятие
18	Активные и пассивные защиты от бросков Зачет по пройденному материалу	1	Практическое занятие
19	Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки в парах.	1	Практическое занятие
20	Простейшие акробатические элементы Техника самостраховки в парах.	1	Практическое занятие
21	Простейшие акробатические элементы. Техника само страховки в парах.	1	Практическое занятие

22	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, Уходы от удержания сбоку	1	Практическое занятие
23	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1	Практическое занятие
24	Уходы от удержания со стороны головы: Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Практическое занятие
25	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	1	Практическое занятие
26	Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.	1	Практическое занятие
27	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком, скручиванием. Учебные схватки на выполнение изученного	1	Практическое занятие
28	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком и скручивание.	1	Практическое занятие
29	Учебные схватки на выполнение изученного.	1	Практическое занятие
30	Передняя подножка с захватом руки и туловища.	1	Практическое занятие
31	Зацеп голенью изнутри, снаружи.	1	Практическое занятие
32	Бросок захватом разноименной голени снаружи.	1	Практическое занятие
33	Учебные схватки на выполнение изученного.	1	Показательное выступление
34	Зачет по пройденному материалу.	1	Зачет

Список использованной литературы.

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 09 ноября 2018 №196;
4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20);
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства образования и науки России № 882, Министерства просвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей
9. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
10. Устав МУ ДО ЦДОД «Успех»//Дата регистрации 05.08.2020г. 14.Лицензии на осуществление деятельности МУ ДО ЦДОД «Успех»№1877-у от14.09.2020
11. Положение по составлению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в МУ ДО ЦДОД «Успех» (Протокол от 05.04.2021 №1, утв. директором МУДО «ЦДОД «Успех» 05.04.2021)

12. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016 г. №ВК 641/

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Теоритическое занятия	Практические занятия	Дата проведения
1	Техника безопасности на уроках самбо, история развития самбо. Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки.	1	1	0	
2	Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Самбо во ВФСК «ГТО».	1	1	0	
3	Техника самостраховка. Простейшие акробатические элементы.	1	0	1	
4	Техника самостраховки. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища.	1	0	1	
5	Уходы от удержания сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1	
6	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и Шей. Уходы от удержания со стороны головы:	1	0	1	
7	Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	1	0	1	
8	Уходы от удержания	1	0	1	

	<p>поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p>				
9	Учебные схватки на выполнение изученного.	1	0	1	
10	<p>Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.</p> <p>стоящего на коленях скручиванием.</p>	1	0	1	
11	<p>Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком.</p> <p>Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием</p>	1	0	1	
12	<p>Учебные схватки на выполнение изученного.</p> <p>Передняя подножка с захватом руки и туловища.</p>	1	0	1	
13	Передняя подножка с захватом руки и туловища. Учебные схватки на выполнение изученного.	1	0	1	
14	Зацеп голенью изнутри. Удержание сбоку.	1	0	1	
15	Бросок захватом разноимённой голени снаружи. Учебные схватки на выполнение изученного.	1	0	1	
16	Бросок захватом разноимённой голени снаружи. Учебные	1	0	1	

	схватки на выполнение изученного.				
17	Активные и пассивные защиты от бросков.	1	0	1	
18	Активные и пассивные защиты от бросков Зачет по пройденному материалу	1	0	1	
19	Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки в парах.	1	0	1	
20	Простейшие акробатические элементы Техника самостраховки в парах.	1	0	1	
21	Простейшие акробатические элементы. Техника само страховки в парах.	1	0	1	
22	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, Уходы от удержания сбоку	1	0	1	
23	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1	0	1	
24	Уходы от удержания со стороны головы: Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1	
25	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	1	0	1	

26	Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.	1	0	1	
27	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком, скручиванием. Учебные схватки на выполнение изученного	1	0	1	
28	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком и скручивание.	1	0	1	
29	Учебные схватки на выполнение изученного.	1	0	1	
30	Передняя подножка с захватом руки и туловища.	1	0	1	
31	Зацеп голенью изнутри, снаружи.	1	0	1	
32	Бросок захватом	1	0	1	
33	Учебные схватки на выполнение изученного.	1	0	1	
34	Зачет по пройденному материалу.	1	0	1	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	34			

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Теоритическое занятия	Практические занятия	Дата проведения
1	Техника безопасности на уроках самбо, история развития самбо. Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки.	1	1	0	
2	Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Самбо во ВФСК «ГТО».	1	1	0	
3	Техника самостраховка. Простейшие акробатические элементы.	1	0	1	
4	Техника самостраховки. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища.	1	0	1	
5	Уходы от удержания сбоку. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1	
6	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и Шей. Уходы от удержания со стороны головы:	1	0	1	
7	Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	1	0	1	
8	Уходы от удержания	1	0	1	

	<p>поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p>				
9	Учебные схватки на выполнение изученного.	1	0	1	
10	<p>Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.</p> <p>стоящего на коленях скручиванием.</p>	1	0	1	
11	<p>Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком.</p> <p>Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием</p>	1	0	1	
12	<p>Учебные схватки на выполнение изученного.</p> <p>Передняя подножка с захватом руки и туловища.</p>	1	0	1	
13	Передняя подножка с захватом руки и туловища. Учебные схватки на выполнение изученного.	1	0	1	
14	Зацеп голенью изнутри. Удержание сбоку.	1	0	1	
15	Бросок захватом разноимённой голени снаружи. Учебные схватки на выполнение изученного.	1	0	1	
16	Бросок захватом разноимённой голени снаружи. Учебные	1	0	1	

	схватки на выполнение изученного.				
17	Активные и пассивные защиты от бросков.	1	0	1	
18	Активные и пассивные защиты от бросков Зачет по пройденному материалу	1	0	1	
19	Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки в парах.	1	0	1	
20	Простейшие акробатические элементы Техника самостраховки в парах.	1	0	1	
21	Простейшие акробатические элементы. Техника само страховки в парах.	1	0	1	
22	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, Уходы от удержания сбоку	1	0	1	
23	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1	0	1	
24	Уходы от удержания со стороны головы: Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	0	1	
25	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	1	0	1	

26	Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.	1	0	1	
27	Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком, скручиванием. Учебные схватки на выполнение изученного	1	0	1	
28	Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком и скручивание.	1	0	1	
29	Учебные схватки на выполнение изученного.	1	0	1	
30	Передняя подножка с захватом руки и туловища.	1	0	1	
31	Зацеп голенью изнутри, снаружи.	1	0	1	
32	Бросок захватом	1	0	1	
33	Учебные схватки на выполнение изученного.	1	0	1	
34	Зачет по пройденному материалу.	1	0	1	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	34			