СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

МАОУ ООШ № 81 г. Краснодара

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подпись Ф.И.О.

« \_30\_» августа\_ 2023 г.

Муниципальное образование город Краснодар

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

муниципального образования город Краснодар

основная общеобразовательная школа № 81

имени Защитников Пашковской переправы

**Рабочая программа**

по внеурочной деятельности

**Самбо**

(указать учебный предмет, курс)

Класс 6-7 класс

Учитель Мезенцева С.С.

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час;

Планирование составлено на основе рабочей программы Самбо

г. Краснодар

2023 г.

# Пояснительная записка

Рабочая программа 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.

# Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. **класс (34 часа)**

*История возникновения и развития самбо в России.* Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.

*Развитие и совершенствование основных физических качеств.* Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

*Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.* Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

*Техника борьбы в стойке.* Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

*Техника борьбы лёжа.* Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов. *Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.* Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

*Простейшие способы самообороны.* Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

*Подвижные и спортивные игры и эстафеты.* Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

# класс (34 часа)

*Вводное занятие.* Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. *Совершенствование общей и специальной физподготовки.* Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.

*Совершенствование навыков специальных движений.* Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.

*Техника борьбы лёжа.* Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на

ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

*Техника борьбы в стойке.* Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки *Основы тактики спортивного самбо.* Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий.

*Подвижные и спортивные игры.* Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

*Приёмы самообороны от различных видов нападений.* Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

**Формы организации: секция**

Формы подведения итогов реализации программы:

показательные соревнование;

* сдача контрольных нормативов
* зачет.

**Виды деятельности:** соблюдение правил ТБ, упражнения с партнёрами, специально – подготовительные упражнения, учебные схватки, спортивно-оздоровительная деятельность.

# Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения программы учебного курса основного общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

# гражданского воспитания:

–готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважениеправ, свобод и законных интересов других людей;

–активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края,страны;

–неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

–понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

–представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

–представление о способах противодействия коррупции;

–готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в самоуправлении в образовательной организации;

–готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтёрство, помощь людям, нуждающимся в ней).

# патриотического воспитания:

* осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
* ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
* уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

# духовно-нравственного воспитания:

* ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
* готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
* активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

# эстетического воспитания:

* восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего идругих народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
* осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
* понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этническихкультурных традиций и народного творчества;
* стремление к самовыражению в разных видах искусства.

# 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 принимать себя и других, не осуждая;
* умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
* сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

# трудового воспитания:

* установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, населенного пункта, родного края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
* интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
* 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 учётом личных и общественных интересов, и потребностей.

# экологического воспитания:

* ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в

области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

* повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
* готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

# 8) 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, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

# 9) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

– освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

– способность обучающихся взаимодействовать в условиях неопределённости, открытость опыту и знаниям других;

– способность действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться удругих людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

– навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие;

– умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее – оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

– умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

– умение оценивать свои действия с учётом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

– способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

– воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер, оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

– формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, находить позитивное в произошедшей ситуации;

– быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

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.

# Познавательные универсальные учебные действия. Базовые логические действия:

* выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
* устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
* с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
* предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
* выявлять дефицит информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
* выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
* проводить выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
* самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

# Базовые исследовательские действия:

* использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
* формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
* формулировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
* проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно- следственных связей и зависимости объектов между собой;
* оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе исследования (эксперимента);
* самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
* прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

# Работа с информацией:

* применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
* выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию
* находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
* самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
* оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
* эффективно запоминать и систематизировать информацию.

# Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:

* воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целямии

условиями общения;

* выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
* распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
* понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
* в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание общения;
* сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
* публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
* самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

# Регулятивные универсальные учебные действия Совместная деятельность

–понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

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

–обобщать мнения нескольких человек, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

–планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);

–выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своемунаправлению и координировать свои действия с другими членами команды;

–оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

–сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

**Самоорганизация**

* выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
* ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
* самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
* составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых знаний об изучаемом объекте;
* проводить выбор и брать ответственность за решение.

# Самоконтроль

–владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

* давать оценку ситуации и предлагать план её изменения;
* учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
* объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, даватьоценку приобретённому опыту, находить позитивное в произошедшей ситуации;
* вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
* оценивать соответствие результата цели и условиям.

# Эмоциональный интеллект

* различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
* выявлять и анализировать причины эмоций;
* ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
* регулировать способ выражения эмоций.

# Принимать себя и других

* осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать своё право на ошибку и такое же право другого;
* принимать себя и других, не осуждая;
* открытость себе и другим;
* осознавать невозможность контролировать всё вокруг.

# Предметные результаты:

обучающийся научится:

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать основные формы организации занятий самбо, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и приемы самбо, базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта (самбо);
* выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
* осуществлять судейство в соревнованиях по самбо.

# Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на изучение каждой темы, и возможность использования по каждой теме электронных

**ресурсов**

# класс (34 часа)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятия** | **Количество****часов** |
| 1. | История возникновения и развития самбо в России. | 1 |
| 2. | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо. | 1 |
| 3. | Гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп. | 1 |
| 4. | Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра. | 1 |
| 5. | Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений. | 1 |
| 6. | Прыжки в длину, в высоту и через препятствие. | 1 |
| 7. | Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. |  |
| 8. | Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время. | 1 |
| 9. | Кувырок вперёд. | 1 |
| 10. | Кувырок назад. | 1 |
| 11. | Кувырок через препятствие в длину и в высоту. | 1 |
| 12. | Стойка на лопатках. | 1 |
| 13. | Гимнастический мост. Колесо. | 1 |
| 14. | Дистанция. Захваты. | 1 |
| 15. | Стойки и передвижения. | 1 |
| 6. | Запрещённые приёмы и действия. | 1 |
| 17. | Боковая подножка. | 1 |
| 18. | Выведения из равновесия. | 1 |
| 19. | Подсечки: передняя, боковая, задняя. | 1 |
| 20. | Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. | 1 |
| 21. | Переворачивания. Удержания. | 1 |
| 22. | Запрещённые приёмы и действия. | 1 |
| 23. | Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. | 1 |
| 24. | Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов. | 1 |
| 25. | Защита от захватов, обхватов и удушений. | 1 |
| 26. | Задержание и сопровождение загибом руки. | 1 |
| 27. | Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. | 1 |
| 28. | Простейшие способы самообороны. | 1 |
| 29. | Простейшие формы борьбы. | 1 |
| 30. | Игры с элементами футбола. | 1 |
| 31. | Игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 32. | Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. | 1 |
| 33, 34 | Показательные соревнования в подгруппах. Зачёт | 2 |

* 1. **7 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количест во часов** | **Форма проведения занятия** |
| 1. | Меры безопасности припроведении тренировок по самбо. Причины травм. | 1 | беседа |
| 2. | Гигиенические требования. Профилактика травматизма. | 1 | Видеопросмотр, беседа |
| 3. | Упражнения для развития силы и силовой выносливости,быстроты, ловкости. | 1 | Специально – подготовительныеупражнения |
|
| 4. | Упражнения для развитиягибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. | 1 | Специально – подготовительные упражнения |
|
| 5. | Кроссы на 1-2 км. | 1 | Кросс |
| 6. | Упражнения в безопасномпадении, акробатика и гимнастика. | 1 | Специально – подготовительныеупражнения |
| 7. | Подготовительные упражнения для разучивания техническихдействий спартнёром и без партнёра. |  | Специально – подготовительные упражнения |
|
| 8. | Переворачивания. Удержания. | 1 | Специально – подготовительныеупражнения |
| 9. | Запрещённые приёмы и действия. | 1 | Специально –подготовительные упражнения |
| 10. | Защита от переворачиваний и удержаний. | 1 | Специально –подготовительные упражнения |
| 11. | Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. | 1 | Специально – подготовительныеупражнения |
| 12. | Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. | 1 | Специально –подготовительные упражнения |
| 13. | Комбинации. Учебно-тренировочные схватки. | 1 | Учебные схватки |
| 14. | Запрещённые приёмы и действия. | 1 | Специально – подготовительныеупражнения |
| 15. | Дистанция. Захваты. | 1 | Специально –подготовительные упражнения |
| 16. | Стойки и передвижения.Благоприятные моменты для бросков. | 1 | Специально – подготовительные упражнения |
| 17. | Совершенствование базовой техники. Броски ногами: подсечки,подножки. | 1 | Специально – подготовительные упражнения |
|
| 18. | Броски руками: выведением изравновесия; броски туловищем: через спину. | 1 | Специально – подготовительныеупражнения |
| 19. | Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги. | 1 | Специально – подготовительныеупражнения |
| 20. | Броски туловищем: бросок черезбедро; бросок захватом двух ног (основной вариант). | 1 | Специально –подготовительные упражнения |
| 21. | Контрприёмы. Комбинации. | 1 | Специально – подготовительныеупражнения |
| 22. | Учебно-тренировочные схватки | 1 | Учебные схватки |
| 23. | Способы подавления. Правила проведения соревнований поборьбе самбо. | 1 | Учебные схватки |
| 24. | Оценка технических действий. | 1 | Практика |
| 25. | Простейшие формы борьбы. | 1 | Учебные схватки |
| 26. | Блоки и захваты. | 1 | Учебные схватки |
| 27. | Защита от захватов, обхватов и удушений. | 1 | Специально – подготовительныеупражнения |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 28. | Задержание и сопровождение загибом руки. | 1 | Специально – подготовительныеупражнения |
| 29. | Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье. | 1 | Специально – подготовительныеупражнения |
| 30. | Регби с набивным мячом. | 1 | Игра |
| 31. | Эстафеты с применениемнабивных мячей. | 1 | Эстафета |
| 32. | Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | Эстафета |
| 33. | Показательные соревнования вподгруппах. | 2 | Показательныесоревнования |
| 34. | Зачёт | 1 | Зачёт |
|  | Итого по программе | 34 |  |