

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
Управление образования Невьянского городского округа  
МБОУ СОШ с.Аятское

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора  
школы по УВР

Разградская И.А.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_\_\_\_» \_\_08\_2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ  
с.Аятское

Севрюгина Е.В.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_\_\_\_» \_\_08\_2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6886098)

**Модуля по видам спорта «Самбо»**

для обучающихся 5-11 классов

**с.Аятское  
2025-2026г.**

## **1. Пояснительная записка**

- Рабочая программа курса внеурочной деятельности по «Самбо» для 5-11 классов разработана в соответствии с:
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный Закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
  - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287; в редакции приказа Минпросвещения России от 18.07.2022 № 568г. (далее – ФГОС ООО) ;
  - Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022 года №993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
  - Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее — СП 2.4.3648-20);
  - Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее — СанПиН 1.2.3685- 21);
  - Положение о внеурочной деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» по учебному предмету «Физическая культура» начального, основного и среднего общего образования, позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации национального вида спорта самбо, вовлечению обучающихся в мир Самбо в рамках всероссийского спортивно-образовательного проекта «Самбо в школу!». Программа ориентирована на двигательную деятельность обучающегося с общеразвивающей направленностью.

**Цель программы:** разработать систему включения технических элементов и приемов борьбы самбо в структуру учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе с целью увеличения двигательной активности учащихся и повышения эффективности занятий физической культурой.

С учетом патриотической составляющей Самбо ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на формирование культуры русского человека - активного, целеустремленного члена общества.

**Программа предполагает решение следующих задач:**

- реализация принципов вариативности и сообразности, обосновывающих планирование учебного материала с учетом индивидуальности учащегося и его физических возможностей и способностей;
- разработка системного подхода к использованию техник и методики борьбы самбо в структуре учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе;
- освоение теории, формирование двигательных умений и навыков в борьбе самбо;
- воспитание у обучающихся морально-волевых качеств и чувство

коллективизма;

- укрепление здоровья школьника, усиление оздоровительного эффекта в результате исполнения технических действий борьбы самбо в качестве физических упражнений, доступных каждому школьнику, развивающих не только навыки самообороны и защиты других, но и укрепляющих душевное и физическое здоровье юных граждан.

**Программа** позволяет системно развивать физические способности учащихся и совершенствовать качества их личности, образуя преемственность методики обучения от 1 класса до 11 класса. Это обеспечивает ценность и актуальность программы, и возможность ее широкого практического применения в общеобразовательных школах. Предложенная в программе система обучения навыкам борьбы самбо способствует совершенствованию методик образовательной деятельности учителей физической культуры общеобразовательных школ.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

В основном содержании учебного модуля «Самбо» на уровне начального общего образования изложены специально-подготовительные упражнения и игры, задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы борьбы в положении лёжа, приёмы выведения из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

2 Учебный модуль «Самбо» реализуется в вариативной части рабочих программ начального общего и основного образования по учебному предмету «Физическая культура» в рамках третьего часа физической культуры, который отводится образовательной организацией за счет 1 часа внеурочной деятельности и предполагает планирование учебных часов – из расчета 1 час в неделю. Общее число часов, отведённых на изучение учебного модуля «Самбо»: на уровне начального общего образования составляет 68 часов, из них: 2 класс – 34 часа; 3 класс – 34 часа; на уровне основного и общего образования 221 час, из них: 5 класс – 34 часа; 6

класс – 34 часа; 7 класс – 34 часа; 8 класс – 34 часа; 9 класс – 17 часов; 10 класс – 34 часа; 11 класс – 34 часа.

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Самбо»**

### **Личностные результаты:**

#### *В сфере гражданского воспитания:*

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, с которыми школьникам предстоит взаимодействовать в рамках реализации программы;
  - готовность к разнообразной совместной деятельности;
- 
- выстраивание доброжелательных отношений с участниками реализации программы на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

#### *В сфере патриотического воспитания:*

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию 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, с которыми школьники будут знакомиться в ходе профориентационных экскурсий на предприятиях своего региона.

#### *В сфере 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;
- осознание важности свободы и необходимости брать на себя ответственность в ситуации подготовки к выбору будущей профессии.

*В сфере эстетического воспитания:*

- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения для представителей многих профессий;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства, в том числе прикладного;
- стремление создавать вокруг себя эстетически привлекательную среду вне зависимости от той сферы профессиональной деятельности, которой школьник планирует заниматься в будущем.

*В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

- осознание необходимости соблюдения правил безопасности в любой профессии, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, вызванным необходимостью профессионального самоопределения, осмыслия собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели, связанные с будущей профессиональной жизнью;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием для экономии внутренних ресурсов;

- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

*В сфере трудового воспитания:*

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, 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 знаний, полученных в ходе изучения программы проекта;
- 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 образовательной траектории и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

*В сфере экологического воспитания:*

- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения, в том числе в процессе ознакомления с профессиями сферы «человек-природа»;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде, в том числе осознание потенциального ущерба природе, который сопровождает ту или иную профессиональную деятельность;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

*В сфере понимания ценности научного познания:*

- ориентация в деятельности, связанной с освоением программы 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, средством самосовершенствования человека, в том числе в профессиональной сфере;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности в процессе изучения мира профессий, установка на осмысление собственного опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения цели индивидуального и коллективного благополучия.

*В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:*

- освоение 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 профессиональному признаку;

- способность действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других, проходить профессиональные пробы в разных сферах деятельности;
- навык выявления и связывания образов, способность осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие, в том числе профессиональное;
- умение 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, достижения целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации.

## **Метапредметные результаты**

*В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:*

- выявлять дефицит информации о той или иной профессии, необходимой для полноты представлений о ней, и находить способы для решения возникшей проблемы;
- использовать вопросы как инструмент для познания будущей профессии;
- аргументировать свою позицию, мнение;

- оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе работы с интернет- источниками;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, связанные с выбором будущей профессии;
- выдвигать предположения о возможном росте и падении спроса на ту или иную специальность в новых условиях;
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации, связанной с профессиональной деятельностью или дальнейшим обучением;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных участников программы.

*В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:*

- воспринимать и формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения в рамках занятий, включённых в программу;
- выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать

*В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:*

- выявлять дефицит информации о той или иной профессии, необходимой для полноты представлений о ней, и находить способы для решения возникшей проблемы;
- использовать вопросы как инструмент для познания будущей профессии;
- аргументировать свою позицию, мнение;
- оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе работы с интернет- источниками;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, связанные с выбором будущей профессии;
- выдвигать предположения о возможном росте и падении спроса на ту или иную специальность в новых условиях;
- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации, связанной с профессиональной деятельностью или дальнейшим обучением;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации, предназначенную для остальных участников программы.

*В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:*

- воспринимать и формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения в рамках занятий, включённых в программу;
- выражать свою точку зрения; распознавать невербальные средства

- общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и стараться смягчать конфликты;
- понимать намерения других участников занятий по программе проекта «Билет в будущее», проявлять уважительное отношение к ним и к взрослым, участвующим в занятиях, 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 благожелательности общения друг с другом;
  - сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
  - публично представлять результаты работы, проделанной в рамках выполнения заданий, связанных с тематикой курса по профориентации;
  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно планировать действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
  - уметь обобщать мнения нескольких участников программы, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
  - участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и др.);
  - выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с действиями других участников.

*В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:*

- выявлять проблемы, возникающие в ходе выбора будущей профессии;

- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- делать выбор и брать на себя ответственность за решения, принимаемые в процессе профессионального самоопределения;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
  
- предвидеть трудности, которые могут возникнуть при выборе будущей профессии;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку опыту, приобретённому в ходе прохождения программы курса, уметь находить позитивное в любой ситуации;
- уметь вносить корректизы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- различать, называть и управлять собственными эмоциями;
- уметь ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения участников курса, осознанно относиться к ним.

## **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса внеурочной деятельности должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и

регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной

деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **3. Содержание освоения курса внеурочной деятельности «Самбо»**

#### **Раздел 1. Олимп юного самбиста**

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридовон, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков

#### **Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста**

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин. Построение пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.

#### **Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух**

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

#### **Раздел 4. Развиваем свои способности.**

Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.

#### **Специально-подготовительные упражнения самбо.**

Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.

#### **Техника и тактика вида спорта самбо 5-6 классы**

Упражнения для борьбы лежа:

- переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь.

-удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку.

Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа).

Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа)

Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро

## **7-11 класс**

Упражнения для борьбы лежа:

- переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки

кувырком вперед

-удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.

Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног.

Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.

Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка.

**Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств:**  
«Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся

скакалку»,  
«Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рве», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба». (на ногах), «Скакалки- подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка»,  
«Борьба за палку» и др.

***Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:*** игры в касания, Игры в теснения, Игры в дебюты, Игры в блокирующие захваты, Игры в атакующие захваты. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

**Фестиваль «Познаю мир самбо»:** Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».

Эстафета: «Полоса препятствия». Самбо родного края. Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.

**5 - 11 класс**

<b>Форма организации</b>	<b>Содержание курса</b>	<b>Вид деятельности</b>
<b>Раздел 1. Олимп юного самбиста - 10 часов</b>		
Беседа, игровые занятия, арт-технологии.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А.Харлампиев, Е.М. Чумаков	Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов
<b>Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 10 часов</b>		
Беседа, игровые занятия	Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин. Построение Пирамиды здоровогопитания. Режим питания юного самбиста.	Кейс Проект Создание тематических буклетов
<b>Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 10 часов</b>		
Беседа, игровые занятия лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе,постигаем свои возможности.	Кейс Проект Создание тематических буклетов
<b>Раздел 4. Развиваем свои способности 110 часов</b>		

<p>Практические занятия, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.</p>	<p>Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем</p> <p>Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.</p> <p><i>Специально-подготовительные упражнения самбо.</i></p> <p><i>Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.</i></p> <p><i>Техника и тактика вида спорта самбо 5-6 классы</i></p> <p><i>Упражнения для борьбы лежа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переворачивания: с захватом руки шеи из-под плеча, с захватом шеи из подплеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь.</li> <li>-удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку.</li> </ul> <p><i>Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахилловы сухожилия (сидя, лежа).</i></p> <p><i>Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от</i></p>	<p>Практические занятия</p> <p>Дневник самонаблюдения</p>
---	---	---

	<p>рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа) Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро</p> <p>7-9 класс</p> <p>Упражнения для борьбы лежа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед</li> <li>-удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.</li> </ul> <p>Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног.</p> <p>Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.</p> <p>Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки подплечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Гигантские шаги», «Крокодильчики»,</li> <li>«Прыжки через движущуюся скакалку»,</li> <li>«Снайпер», «Эстафета с прыжками».</li> <li>«Салки, ножки на весу», «Петушиныйбой»,</li> <li>«Поймай лягушку», «Фехтование»,</li> <li>«Выталкивание в приседе»,</li> <li>«Выталкивание спиной», «Подвижныйринг»,</li> <li>«Перетягивание каната»,</li> <li>«Разведчики и часовые»,</li> <li>«Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением»,</li> <li>«Соревнование тачек», «Армрестлинг»,</li> <li>«Цыганская борьба» (на ногах),</li> <li>«Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом»,</li> <li>«Сильная хватка», «Борьба за палку» и др.</li> </ul>	
	<p>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:</p> <p><i>Игры в касания,</i>  <i>Игры в теснения,</i>  <i>Игры в дебюты,</i>  <i>Игры в блокирующие захваты,</i>  <i>Игры в атакующие захваты</i></p>	
<p><b>Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 30 часов</b></p>		

Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки	Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.	Практические занятия Квест Проект Создание презентаций
<b>Итого 5-11 класс</b>		<b>221 час</b>

#### 4. Тематическое планирование по программе курса внеурочной деятельности «Самбо»

##### 5 Класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа</b>			
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта.	2	
<b>Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа</b>			
2	Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин.	2	
<b>Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа</b>			
3	Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке.	2	
<b>Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа</b>			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		3
	<i>Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.</i>		3

	<p>Упражнения для борьбы лежа:</p> <p>- переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь.</p> <p>-удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы отудержания сбоку.</p>		3
	<p>Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаглоктя с захватом руки между ног, ущемлениеахиллова сухожилия (сидя, лежа).</p> <p>Защита от болевых приемов в борьбе лежа: отрычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа)</p>		3
	<p>Приемы в стойке (броски): задняя подножка,подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро</p>		3
	<p>Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»</p>		2
	<p>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:</p> <p>Игры в касания,</p> <p>Игры в теснения,</p> <p>Игры в дебюты,</p> <p>Игры в блокирующие захваты,</p> <p>Игры в атакующие захваты</p>		5
<b>Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов</b>			
5	<p>Развиваем основные физические качества.</p> <p>Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо.</p> <p>Самозащита без оружия.</p> <p>Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».</p> <p>Эстафета: «Полоса препятствия».</p> <p>Самбо родного края.</p> <p>Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.</p>	1	5
	<b>Всего</b>	7	27
	<b>Итого</b>		34

**6 класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа</b>			

1	Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта.	2	
<b>Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа</b>			
2	Каждому нужен и обед, и ужин. Построение Пирамиды здорового питания.	2	
<b>Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа</b>			
3	Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Готовимся сдавать ГТО.	2	
<b>Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа</b>			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем		3
	Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		
	<i>Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения-кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.</i>		3
	<i>Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь. -удержания: сбоку, поперек, верхом. Уходы от удержания сбоку.</i>		3
	<i>Болевые приемы: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя с захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия (сидя, лежа). Защита от болевых приемов в борьбе лежа: от рычага локтя через бедро, от рычага локтя между ног, от ущемления ахиллова сухожилия (сидя, лежа)</i>		3
	<i>Приемы в стойке (броски): задняя подножка, подножка с захватом ноги снаружи; передняя подножка, бросок с захватом двух ног; бросок через бедро</i>		3

	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу»		2
--	--	--	---

	<i>Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов:</i> <i>Игры в касания,</i> <i>Игры в теснения,</i> <i>Игры в дебюты,</i>		5
	<i>Игры в блокирующие захваты,</i> <i>Игры в атакующие захваты</i>		

**Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов**

5	Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.	1	5
	<b>Всего</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Итого</b>		<b>34</b>

**7 класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа</b>			
1	Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридовон, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков	2	
<b>Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа</b>			
2	Построение Пирамиды здорового питания.Режим питания юного самбиста.	2	
<b>Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа</b>			
3	Готовимся сдавать ГТО. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.	2	
<b>Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа</b>			

<b>4</b>	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		<b>3</b>
----------	---	--	----------

	<i>Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.</i>		<b>3</b>
	<i>Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед -удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.</i>		<b>3</b>
	<i>Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.</i>		<b>3</b>
	<i>Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок срывком за пятку, боковая подсечка</i>		<b>3</b>
	<i>Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Петушиный бой», «Поймай лягушку», «Фехтование», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Разведчики и часовые», «Наступление», «Волк во рву», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг»</i>		<b>2</b>

	<p><i>Специализированные подготовке юных борцов: подвижные игры в</i></p> <p><i>Игры в касания,</i></p> <p><i>Игры в теснения,</i></p> <p><i>Игры в дебюты,</i></p> <p><i>Игры в блокирующие захваты,</i></p> <p><i>Игры в атакующие захваты</i></p>		<b>5</b>
--	--	--	----------

**Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов**

<b>5</b>	<p>Спорт в нашей школе, городе, крае.</p> <p>ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.</p> <p>Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо.</p> <p>Самозащита без оружия.</p>	<b>1</b>	<b>5</b>
	<p>Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо».</p> <p>Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края»</p> <p>Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.</p>		
	<b>Всего</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Итого</b>		<b>34</b>

**8 класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа</b>			
<b>1</b>	<p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо.</p> <p>Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридовон, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков</p>	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа</b>			
<b>2</b>	<p>Наша сила в витаминах.</p> <p>Построение Пирамиды здорового питания.</p>	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа</b>			
<b>3</b>	<p>Готовимся сдавать ГТО.</p> <p>Движение к достижениям.</p> <p>Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.</p>	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа</b>			

4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		3
	<i>Специально-подготовительные упражнения самбо.</i> Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.		3

	<i>Упражнения для борьбы лежа:</i> - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с		3
	захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед -удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.		
	Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног. Защиты и контриприемы от приемов в борьбе лежа.		3
	<i>Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок кувырком за пятку, боковая подсечка</i>		3
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки, ножки на весу», «Третий лишний с сопротивлением», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»		2

	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: игры в касания, игры в теснения, игры в дебюты, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты		5
--	--	--	---

**Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов**

5	ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.	1	5
	<b>Всего</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Итого</b>		<b>34</b>

**9 класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Олимп юного самбиста - 1 час</b>			
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридовон, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков	1	
<b>Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 1 час</b>			
2	Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.	1	
<b>Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 1 час</b>			
3	Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.	1	
<b>Раздел 4. Развиваем свои способности - 12 часов</b>			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		2
	<i>Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения - кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.</i>		2
	<i>Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед -удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.</i>		2
	<i>Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.</i>		2
	<i>Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя</i>		1

	<i>подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка</i>		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»		2
	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: игры в касания, игры в теснения, игры в дебюты, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты.		1
<b>Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 2 часа</b>			
5	Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.	1	1
	<b>Всего</b>	<b>4</b>	<b>13</b>
	<b>Итого</b>		<b>17</b>

**10 класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа</b>			
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков	2	
<b>Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа</b>			
2	Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.	2	
<b>Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа</b>			
3	Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.	2	
<b>Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа</b>			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		3
	<i>Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.</i>		3
	<i>Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед -удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.</i>		3
	<i>Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.</i>		3
	<i>Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя</i>		3

	подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»		2
	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: игры в касания, игры в теснения, игры в дебюты, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты		5
<b>Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов</b>			
5	Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.	1	5
	<b>Всего</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

**11 класс**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Олимп юного самбиста - 2 часа</b>			
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридовон, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков	2	
<b>Раздел 2. Секреты здорового питания самбиста – 2 часа</b>			
2	Построение Пирамиды здорового питания. Режим питания юного самбиста.	2	
<b>Раздел 3. В здоровом теле – здоровый дух - 2 часа</b>			
3	Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.	2	
<b>Раздел 4. Развиваем свои способности - 22 часа</b>			
4	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем Упражнения на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.		3
	<i>Специально-подготовительные упражнения самбо. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении. Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.</i>		3
	<i>Упражнения для борьбы лежа: - переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед -удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.</i>		3
	<i>Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел поперек, рычаг локтя с захватом ноги между ног. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.</i>		3
	<i>Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя</i>		3

	подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами страховки и единоборств: «Гигантские шаги», «Крокодильчики», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Соревнование тачек», «Армрестлинг», «Цыганская борьба» (на ногах), «Скакалки-подсекалки», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Борьба за палку»		2
	Специализированные подвижные игры в подготовке юных борцов: игры в касания, игры в теснения, игры в дебюты, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты		5
<b>Раздел 5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр - 6 часов</b>			
5	Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей школе, городе, крае. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Фестиваль «Познаю мир самбо»: Демо-самбо. Самозащита без оружия. Интеллектуальная викторина «Знатоки самбо». Эстафета: «Полоса препятствия». Проектная работа «Самбо родного края» Конкурс групп-поддержки - чирлидинг.	1	5
	<b>Всего</b>	<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443834

Владелец Севрюгина Екатерина Валерьевна

Действителен С 20.05.2025 по 20.05.2026