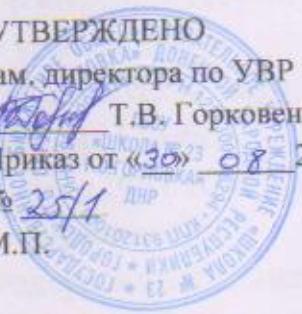


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ  
РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 23 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения учителей  
гуманитарного цикла  
*Маркина* И.А. Маркина  
Протокол от «30» августа  
2024 года № 2

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
*Горковенко* Т.В. Горковенко  
«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
зам. директора по УВР  
*Горковенко* Т.В. Горковенко  
Приказ от «30» 08 2024 г.  
№ 25/1  
М.П.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 5058735)**

**Внеурочной деятельности «Самбо»**

для обучающихся 8-9 класса  
на 2024-2025 учебный год

Разработал:

Гома Денис Сергеевич

Горловка, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Под общей редакцией

Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук.

Авторы – составители:

Табаков С.Е. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, руководитель научно-методической комиссии ОФ-СОО «Всероссийская федерация Самбо», исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС).

Ломакина Е.В. – руководитель ресурсного центра инновационного развития физического воспитания ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль

в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта. Отличительными особенностями Программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

— с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности по самбо,

разработанной под общей редакцией Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации.-2016

Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель Программы «Самбо» – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;

- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;

- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;

- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся.

Общее число часов для изучения основ борьбы САМБО, на уровне начального общего образования составляет –170 часов: проводится с 5 по 9 класс из расчёта 1 ч в неделю 34 учебных недели: в 5 классе - 34 ч, в 6 классе - 34 ч, в 7 классе - 34 ч, в 8 классе -34 ч, в 9 классе - 34 ч.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 8-9 КЛАСС

### 1. Вводное занятие

**Теория:** История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год.

Техника безопасности на

занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

#### **Беседы по патриотическому воспитанию:**

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

### **Тема 2: Простейшие акробатические элементы**

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

**Практика:** Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

### **Тема 3: Техника самостраховки**

**Теория:** Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика:** Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

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

**Теория:** Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия.

Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка

с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов.

Отработка навыка выведения противника из равновесия.

### **Тема 5: Техника борьбы лёжа**

**Теория:** Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы:

Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами,

узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

**Практика:** отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

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

**Теория:** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

**Практика:** Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

### **Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты**

**Практика:** Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с

применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

**Тема 8:** Итоговое занятие

**Теория:** Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

-Выполнение команд

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

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

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

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

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

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

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

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

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

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

Упражнения с партнером.

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

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

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

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

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

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков,

вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по

кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

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

-Стойки

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

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

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале. Специально-подготовительные упражнения для защиты от броска в (само)страховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению

движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса:

#### 8-9 КЛАССА

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
  - в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
  - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета "Физическая культура". Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 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, умением 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.

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений, силу;
- приобретут навыки борьбы;
- изучат простейшие акробатические элементы;
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки;



- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях;
- будут владеть нормами спортивной этики и морали ;
- приобретут чувство коллективизма;
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
9 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Количество часов		Дата проведения занятия
		Место	Контрольные работы	
1	Базовые понятия в профессиологии: профессии на занятиях Судаба. Сильнейшие друзья человека.	1		
2	Древнейшая культура и спорт в России. История занятии Судаба. Сведения профессии для будущей специальности. История и роль профессионального спорта. Спорт на олимпиаде 2008. Подготовка к соревнованиям 2008.	2		
3	Краткая история и физическая подготовка профессионала в Судаба. Подготовка к соревнованиям 2008. Подготовка к соревнованиям 2008.	1		
4	Сильнейшие друзья человека. Судаба. Подготовка к соревнованиям 2008. Подготовка к соревнованиям 2008.	1		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Соблюдение формы одежды.	1				
2	Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х8. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х8. Подтягивания на перекладине 3х8.	1				
3	Краткие сведения о физиологических основах тренировки в Самбо. Приседания 3х15. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х15. Подъёмы на носки 3х20.	1				
4	Общие понятия о гигиене. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х9. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х9. Подтягивания на перекладине 3х9.	1				

5	<p>Приседания 3x18. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3x15.</p> <p>Подъёмы на носки 3x23.</p>	1			
6	<p>Кросс 3 км. Прыжки в длину с положения упор присев 3x10.</p>	1			
7	<p>Система упражнений Самбо. Термины Самбо. Приседания 3x21. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3x18.</p> <p>Подъёмы на носки 3x26.</p>	1			
8	<p>Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. Освоение группировки.</p>	1			
9	<p>Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.</p>	1			
10	<p>Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.</p>	1			
11	<p>Приемы самостраховки</p>	1			
12	<p>Приемы самостраховки</p>	1			
13	<p>Упражнения для удержаний.</p> <p>Выседы попеременно в одну и в другую</p>	1			

	сторону прыжком.								
14	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Упражнения для выведения из равновесия.	1							
15	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	1							
16	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. Самостраховка через мост при падении на спину.	1							
17	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. Самостраховка через мост при падении на спину.	1							
18	Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках.	1							
19	Упражнения для подножек. Выпады в	1							

	сторону, то же в движении, прыжком. Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.					
20	Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки.	1				
21	Упражнения для бросков захватом ног. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой.	1				
22	Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой.	1				
23	Подсечки по мячу лежащему, падающему, катящемуся по полу. Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.	1				
	Удержание сбоку. Уходы от удержания сбоку.					
24	Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Учебные схватки на выполнение изученного удержания	1				
25	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1				

26	Удержание со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1			
27	Подтягивание к ногам и сбрасывание между ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1			
28	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1			
29	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1			
30	Удержание поперек. Уходы от удержания поперек. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1			
31	Удержание верхом. Уходы от удержания верхом.	1			
32	Удержание верхом. Уходы от удержания верхом. Переворачивание партнера	1			

	стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот.						
33	Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком.	1					
34	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	0	0		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Соблюдение формы одежды.	1				
2	Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х8. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х8. Подтягивания на перекладине 3х8.	1				
3	Краткие сведения о физиологических основах тренировок в Самбо. Приседания 3х15. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3х15. Подъёмы на носки 3х20.	1				
4	Общие понятия о гигиене. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа 3х9. Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3х9. Подтягивания на	1				



	перекладине 3x9.					
5	Приседания 3x18. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3x15. Подъёмы на носки 3x23.	1				
6	Кросс 3 км. Прыжки в длину с положения упор присев 3x10.	1				
7	Система упражнений Самбо. Термины Самбо. Приседания 3x21. Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3x18. Подъёмы на носки 3x26.	1				
8	Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. Освоение группировки.	1				
9	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	1				
10	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1				
11	Приемы самостраховки	1				
12	Приемы самостраховки	1				

13	Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1				
14	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Упражнения для выведения из равновесия.	1				
15	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	1				
16	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. Самостраховка через мост при падении на спину.	1				
17	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки. Самостраховка через мост при падении на спину.	1				
18	Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и	1				

	приземлением на мост на лопатках.						
19	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.	1					
20	Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки.	1					
21	Упражнения для бросков захватом ног. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой.	1					
22	Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой.	1					
23	Подсечки по мячу лежащему, падающему, катящемуся по полу. Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.	1					
24	Удержание сбоку. Уходы от удержания сбоку. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Учебные схватки на выполнение изученного удержания	1					
25	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук	1					

	сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.					
26	Удержание со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы.	1				
27	Подтягивание к ногам и сбрасывание между ног. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1				
28	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1				
29	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1				
30	Удержание попереk. Уходы от удержания попереk. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1				
31	Удержание верхом.	1				

	Уходы от удержания верхом.						
32	Удержание верхом. Уходы от удержания верхом. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1					
33	Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком.	1					
34	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1					
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>