

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТАТАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ПЕРВОМАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.С.ЕРЁМИНА

ПРИНЯТО
решением методического объединения
учителей общеразвивающего цикла
Протокол №1 от 27.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО
28.08.2026 г.
Зам. директора по ВР
 Васильева О.Н.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 10819716)

«Тактическая подготовка по самбо»

(спортивный клуб)

Уровень основного общего образования

Срок освоения программы: 1 год (5-9 классы)

Составитель: Шерстнёв А.В.,
руководитель курса внеурочной деятельности

2026г.

Пояснительная записка

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Тактическая подготовка по самбо»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Тактическая подготовка по самбо» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов федеральной основной образовательной программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Самбо является составной частью национальной культуры России и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надёжной безопасности для здоровья и жизни обучающихся. Самбо обладает воспитательным эффектом, который базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплочённости и стремлении к победе, что способствует патриотическому и духовному развитию обучающихся. Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень. Владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание физических качеств и содействует развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивает всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Прикладное значение самбо обеспечивает приобретение обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма.

При разработке данной программы использовались следующие нормативные документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» (с изменениями, внесенными Указом Президента Российской Федерации от 4 марта 2026 г. № 136).
- Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
- 3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287, с изменениями).
- Федеральная образовательная программа основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370).
- Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23.06.2022 № 3/22).
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021 № 3894-р) (в ред. от 20.03.2023);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в редакции

Цель изучения курса внеурочной деятельности: содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

Место курса внеурочной деятельности «Тактическая подготовка по самбо» в образовательной программе. Курс «Тактическая подготовка по самбо» имеет связь с учебным предметом «Физическая культура» и предназначен для обучающихся 5-7, 8-9 классов. Рассчитан на 1 год изучения (34ч).

Формы проведения занятий курса внеурочной деятельности «Тактическая подготовка по самбо»

Формы занятий: групповые и индивидуальные, теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает беседу, инструктаж, специально подготовительные упражнения, упражнения с партнёром, учебные схватки.

Форма организации курса внеурочной деятельности: спортивный клуб

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Тактическая подготовка по самбо»

5 7 класс

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот. Удержание со стороны головы. Уходы от удержания со стороны головы. Удержание поперек, верхом. Уходы от удержания поперек, верхом. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Сдача нормативов.

8-9 класс

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи, толчком встающего соперника. Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой, передней подсечки. Бросок через голову, бедро захватом пояса спине и с упором голенью в живот. Отхват изнутри с захватом ноги. Бросок через спину. Бросок захватом одноименной пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Бросок через грудь, садясь. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержание сбоку, со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание верхом, поперёк с захватом рук. Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Болевые приёмы: рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди, рычаг локтя от удержания верхом, узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя. Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника.. Рычаг колена захватом голени руками. Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Сдача нормативов.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1.Гражданское воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, 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 школьном самоуправлении;
готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

2. Патриотическое воспитание:

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.

3. Духовно-нравственное воспитание:

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

4. Эстетическое воспитание:

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

5. Физическое воспитание, формирование 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.

6. Трудовое воспитание:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, 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 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 учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7. Экологическое воспитание:

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, приносящих вред окружающей среде;
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.

Метапредметные результаты:

1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
делать 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 учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) 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;
формировать 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 зависимостей объектов между собой;
оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);
самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного 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;

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев; 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 и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

2. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

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

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и 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 благожелательности 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 учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) 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 ее достижению;

распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

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

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению 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 отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

3. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) 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 учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь 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;

3) 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;

4) принятие себя и других:

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

Предметные результаты:

Обучающийся получит следующие предметные результаты:

- научится вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой;
- научится планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- организовывать самостоятельно систематические занятия физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений по самбо;

- выполнять технические действия и тактические приемы самбо, базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на изучение каждой темы курса внеурочной деятельности, и возможность использования по каждой теме электронных ресурсов

5-7 классы (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Цифровые ресурсы
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	1	Беседа	
2	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	1	Практика	
3	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/main/
4	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Учебные схватки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/
5	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Учебные схватки	https://sambo.ru/
6	Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. .	1	Практика	
7	Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот	1	Упражнения с партнёрами	https://sambo.ru/
8	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Учебные схватки	
9	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Учебные схватки	
10	Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	1	Упражнения с партнёрами	
11	Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот.	1	Практика	

12	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Учебные схватки	
13	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Учебные схватки	
14	Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.	1	Практика	https://sambo.ru/
15	Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот.	1	Практика	
16	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Учебные схватки	
17	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	Учебные схватки	
18	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1	Специально – подготовительные упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/
19	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	Специально – подготовительные упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/
20	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	1	Специально – подготовительные упражнения	
21	Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	1	Практика	
22	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1	Специально – подготовительные упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/
23	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1	Практика	
24	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	Практика	
25	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	Практика	
26	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием.	1	Практика	https://sambo.ru/
27	Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1	Упражнения с партнёрами	
28	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	Упражнения с партнёрами	

29	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	Упражнения с партнёрами	
30	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.	1	Специально подготовительные упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/
31	Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.		Практика	
32	Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки.	1	Практика	
33	Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	1	Практика	
34	Сдача нормативов	1	Практика	
Итого		34ч.		

8-9 классы (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Цифровые ресурсы
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	1	Беседа	
2	Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/main/
3	Выведение из равновесия толчком вставшего соперника.	1	Практика	
4	Задняя подножка захватом руки и шеи.	1	Учебные схватки	
5	Передняя подножка захватом пояса.	1	Учебные схватки	
6	Боковая подсечка вставшему с колен противнику.	1	Практика	
7	Передняя подсечка в колено.	1	Упражнения с партнёрами	
8	Зацеп голенью снаружи.	1	Учебные схватки	
9	Бросок через голову захватом пояса на спине	1	Учебные схватки	https://sambo.ru/
10	Бросок через голову с упором голенью в живот.	1	Упражнения с партнёрами	https://sambo.ru/
11	Обхват изнутри с захватом ноги.	1	Практика	
12	Бросок через бедро захватом пояса через разноимённое плечо.	1	Учебные схватки	
13	Бросок через спину захватом руки и отворота.	1	Учебные схватки	
14	Бросок захватом одноимённой пятки изнутри.	1	Практика	

15	Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.	1	Практика	
16	Бросок обратным захватом ног.	1	Учебные схватки	
17	Бросок через грудь, садясь	1	Учебные схватки	
18	Активная защита от изученных бросков.	1	Специально – подготовительные упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/
19	Пассивная защиты от изученных бросков.	1	Специально – подготовительные упражнения	
20	Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание со стороны головы с обхватом туловища.	1	Специально – подготовительные упражнения	https://sambo.ru/
21	Удержание верхом с захватом рук.	1	Практика	
22	Удержание со стороны ног захватом туловища в руки.	1	Специально – подготовительные упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/
23	Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки.	1	Практика	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3166/start/
24	Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди.	1	Практика	
25	Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди.	1	Практика	
26	Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом.	1	Практика	https://sambo.ru/
27	Болевой приём узел плеча поперёк.	1	Упражнения с партнёрами	
28	Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя.	1	Упражнения с партнёрами	
29	Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника.	1	Упражнения с партнёрами	
30	Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника.	1	Специально – подготовительные упражнения	
31	Рычаг колена захватом голени руками.	1	Практика	
32	Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.	1	Практика	https://sambo.ru/
33	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.	1	Специально – подготовительные упражнения	
34	Сдача нормативов.	1	Практика	
Итого		34ч.		