

**УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 34**
*имени 46-го гвардейского ночного бомбардировочного авиационного
Таманского Краснознамённого полка ордена Суворова*
(МАОУ СОШ № 34)

Принята на заседании
педагогического/методического совета
Протокол № ____ от ____ 2023г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 34
И.Н. Немченко
от « ____ » ____ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«САМБО»

(указывается наименование программы)

Направление: *спортивное*

Уровень образования (класс):

Начальное общее 3 - 4 классы

Количество часов: 34 часа

Учителя: Вахрин Ю.А.

Шалыгина Ю.В.

Г. Краснодар, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии со следующими основными федеральными нормативными документами:

Примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций реализующих программы начального, основного и среднего общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16);

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее – Закон);

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (далее – ФГОС НОО- 2009);

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 (далее – ФГОС НОО-2021);

Федеральная образовательная программа начального общего образования, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 372 (далее – ФОП НОО);

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).

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы учебного курса на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. В результате изучения учебного курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;

-первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственное воспитание:

-признание индивидуальности каждого человека;

-проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

-неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетическое воспитание:

-уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

-стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

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

-бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Трудовое воспитание:

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

Экологическое воспитание:

-бережное отношение к природе;

-неприятие действий, приносящих ей вред. Ценности научного познания:

-первоначальные представления о научной картине мира;

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

Метапредметные результаты:

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

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

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

-объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

-определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

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

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

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

2) базовые исследовательские действия:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или исходных ситуациях;

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
 - согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
 - распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
 - соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
 - анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации. Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; - выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты:

Обучающийся получит следующие предметные результаты:

- научится ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения, выполняют гимнастические упражнения, выполнять приемы страховки и самостраховки;
- научиться необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО
- научиться выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью и оборонной деятельностью.
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки, в том числе входящие в программу ВФСК ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Теоретические сведения

История развития физической культуры и самбо: Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII–XIX вв.

Национальный компонент: Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.

Раздел 2: Физическое совершенствование

Освоение группировки: Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.

Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из

упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).

Упражнения для удержаний.

Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.

Упражнения для выведения из равновесия.

Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.

И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).

Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.

В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.

Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки.

Самостраховка через мост при падении на спину.

Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.

Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком из положения, стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью).

Упражнения для бросков захватом ног.

Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по коврику. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.

Техника лёжа.

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под

плечо, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги, с захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, поворачиваясь на живот, садясь.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком. Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку».

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

3 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо.	1
2.	История развития самбо.	1
3.	Запрещенные технические действия.	1
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ГТО».	1
5.	Основная стойка, колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция.	1
6.	Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).	1
7.	Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом.	
8.	Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.	1
9.	Размыкание в колоннах по направляющим.	1
10.	Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	1
11.	Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.	1
12.	Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.	1
13.	Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.	1
14.	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лёжа, на мосту.	1
15.	Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра.	1
16.	Упражнения для развития ловкости с партнёром.	1
17.	Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов акробатических прыжков в условиях зала для самбо.	1
18.	Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперёд, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене.	1
19.	Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.	1
20.	Акробатические прыжки: рондат; фляг; сальто вперёд в группировке. Игра: «Бои на бревне».	1
21.	Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (коленях), рывком.	1
22.	Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (коленях), толчком. Игра: «Защита укрепления».	1
23.	Задняя подножка с захватом руки и туловища. Передняя подножка с	1

	захватом руки и туловища.	
24.	Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику. Игра: «Каждый против каждого».	1
25.	Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Игра: «Вытолкни за грут».	1
26.	Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.	1
27.	Активные и пассивные защиты от изученных бросков.	1
28.	Удержание сбоку захватом шеи и руки.	1
29.	Удержание поперёк захватом руки. Игра: «Перетягивание каната».	1
30.	Удержание со стороны ног обхватом туловища.	1
31.	Удержание верхом захватом шеи и руки. Игра: «Сильный бросок».	1
32.	Удержание со стороны головы захватом шеи и руки.	1
33.	Показательное выступление в подгруппах	1
34.	Зачёт	1

3 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количес во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо.	1		Беседа
2.	История развития самбо.	1		Рассказ
3.	Запрещенные технические действия.	1		Показ
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне ГТО».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	Практическое занятие
5.	Отработка приёмов самостраховки.	1		Практическое занятие
6.	Выполнение падений и перекатов.	1		Практическое занятие
7.	Работа в спарринге.			Практическое занятие
8.	Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).	1		Практическое занятие
9.	Специально-подготовительные упражнения для бросков.	1		Практическое занятие
10.	Отработка техники борьбы лёжа.	1		Практическое занятие
11.	Работа в парах на удержание.	1		Практическое занятие
12.	Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра.	1		Практическое занятие

13.	Упражнения для развития ловкости с партнёром.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/	Практическое занятие
14.	Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов и акробатических прыжков в условиях зала для самбо.	1		Практическое занятие
15.	Кувырки в группировке - вперед, назад	1		Практическое занятие
16.	Кувырки назад через стойку на руках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/	Практическое занятие
17.	Кувырки вперед прыжком (длинный).	1		Практическое занятие
18.	Акробатические прыжки: рондат; фляг; сальто вперёд в группировке. Игра: «Бои на бревне».	1		Практическое занятие
19.	Отработка техники борьбы в стойке.	1		Практическое занятие
20.	Выполнение бросков и захватов.	1		Практическое занятие
21.	Отработка навыка выведения противника из равновесия.	1		Практическое занятие
22.	Специально-подготовительные упражнения для бросков.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/	Практическое занятие
23.	Задняя подножка с захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.	1		Практическое занятие
24.	Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Игра: «Вытолкни за круг».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/	Игра
25.	Освобождение от захватов за руки, за одежду. Игра: «Каждый против каждого».	1		Игра
26.	Удержание поперёк захватом руки. Игра: «Перетягивание каната».	1		Игра
27.	Удержание со стороны ног обхватом туловища.	1		Практическое занятие
28.	Удержание верхом захватом шеи и руки. Игра: «Сильный бросок».	1		Игра
29.	Удержание со стороны головы захватом шеи и руки.	1		Практическое занятие
30.	Эстафеты с применением баскетбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/	Эстафета
31.	Эстафеты с применением набивных	1		Эстафета

	мячей.			
32.	Эстафеты с элементами акробатики.	1		Эстафета
33.	Показательное выступление в подгруппах	1		Показательное выступление
34.	Зачёт	1		Зачет

2

4 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
1.	Требования к технике безопасности на уроках Самбо.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	Беседа
2.	История зарождения борьбы Самбо в России.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/	Беседа
3.	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.	1		Практическое занятие
4.	Освоение группировки.	1		Практическое занятие
5.	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу.	1		Практическое занятие
6.	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1		Практическое занятие
7.	Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину.			Практическое занятие
8.	Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью).	1		Практическое занятие
9.	Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью).	1		Практическое занятие
10.	Самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью).	1		Практическое занятие
11.	Конечное положение самостраховки на бок.	1		Практическое занятие
12.	Перекаты влево и вправо через лопатки.	1		Практическое занятие
13.	Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью).	1		Практическое занятие
14.	Самостраховка на бок перекатом из упора присев (с помощью).	1		Практическое занятие
15.	Самостраховка на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	1		Практическое занятие
16.	Упражнения для удержаний.	1		Практическое занятие

17.	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1		Практическое занятие
18.	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1		Практическое занятие
19.	Упражнения для выведения из равновесия.	1		Практическое занятие
20.	Самостраховка при падении вперед на руки.	1		Практическое занятие
21.	Самостраховка через мост при падении на спину.	1		Практическое занятие
22.	Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	1		Практическое занятие
23.	Упражнения для подсечки.	1		Практическое занятие
24.	Встречные махи руками и ногой.	1		Практическое занятие
25.	Упражнения для подножек.	1		Практическое занятие
26.	Упражнения для бросков захватом ног.	1		Практическое занятие
27.	Упражнения для подсечек.	1		Практическое занятие
28.	Техническая подготовка. Техника лёжа.	1		Практическое занятие
29.	Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата.	1		Практическое занятие
30.	Уходы от удержания сбоку.	1		Практическое занятие
31.	Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1		Практическое занятие
32.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1		Практическое занятие
33.	Показательное выступление в подгруппах	1		Показательное выступление
34.	Зачёт	1		Зачет