



Согласовано  
заместитель директора по УВР  
Аведьян Э.А.  
«31» августа 2021 года

Краснодарский край  
муниципальное образование Туапсинский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №14 им. Г.К. Жукова с. Кривенковское

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По дополнительному образованию «Самбо»

Направление спортивно – оздоровительного направления

Класс 1а класс

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

Учитель: Лавриков Владимир Николаевич

Планирование составлено на основе рабочей программы: Лаврикова В.Н.,  
утвержденной на педсовете протоколом № 1 МБОУ СОШ № 14  
им. Г.К. Жукова с. Кривенковское 31.08.2021 года

№	Содержание (разделы, темы)	Количе ство часов	Даты проведения		Основное содержание занятия
			план	факт	
1	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека	1			Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
2	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	1			
3	Краткие сведения о строении организма.	1			
4	Общие понятия о гигиене.	1			Знать историю и развитие борьбы Самбо. Уметь кратко охарактеризовывать строение организма. Знать общие понятия о гигиене и применять знания на практике
5	Приседания 3x18.	1			
6	Прыжки в длину с положения упор присев 3x10	1			
7	Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3x10	1			
8	Выпрыгивания вверх с положения упор присев 3x18. Подъёмы на носки 3x26	1			Подъём туловища и ног одновременно с положения, лёжа на спине 3x11. Подтягивания на перекладине 3x11.
9	Система упражнений Самбо. Термины Самбо.	1			
10	Стойки, передвижения и захваты самбиста.	1			В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни
11	Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо.	1			
12	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев	1			
13	Приемы самостраховки	1			
14	Упражнения для удержаний	1			
15	Упражнения для выведения из равновесия	1			

16	самостраховка при падении вперед на руки	1			
17	Самостраховка через мост при падении на спину	1			
18	Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках	1			
19	Упражнения для подножек	1			
20	Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону	1			Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни
21	Упражнения для бросков захватом ног	1			
22	Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).	1			Учебные схватки на выполнение изученного удержания
23	Подсечки по мячу (набивному, теннисному)	1			
24	Уходы от удержания сбоку	1			
25	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1			Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.
26	Удержание со стороны головы.	1			
27	Подтягивание к ногам и сбрасывание между ног.	1			Уходы от удержания поперек. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
28	Активные и пассивные защиты от переворачивания	1			
29	Удержание поперек.	1			
30	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1			Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком.
31	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках	1			
32	Выведение из равновесия	1			
33	выполнение изученных выведений из равновесия	1			
34	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1			

	<b>Физическая подготовка в процессе занятий</b>				
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>			