

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Краснодарского края**

**Муниципальное образование Туапсинский округ**

**МБОУ СОШ №2 г.Туапсе**

**РАССМОТРЕНА**

Учитель физической  
культуры

Заран Е.Г.

[Подпись] от «28» августа  
2025 г.

**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель директора  
по НМР

Чахарян Н.М.

[Подпись] от «28» августа  
2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБОУ СОШ  
№2 им. Б.М.Ляха

К.Ю. Исаева

[Подпись] от «28» августа  
2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 9148758)

**по самбо**

для обучающихся 4 классов

**Туапсе 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ]

При создании программы модуля «Самбо» учитывались потребности современного

русского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны, одним из универсальных, одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводится важнейшая роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо как система, зародившаяся в нашей стране, также обладает мощным воспитательным эффектом, так как базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию. При реализации модуля владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств как быстрота, ловкость, гибкость, сила и выносливость. Модуль "Самбо" позволит учителю реализовать в процессе преподавания современные подходы к тренировкам.

Интеграция модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно- спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"(ГТО) и проведении спортивных мероприятий.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ]

Целью изучения модуля "Самбо" является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку. формирование у обучающихся

общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Для достижения поставленной цели модуль решает следующие задачи:

- всестороннее гармоничное развитие детей младшего школьного возраста, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;
- формирование жизненно важного навыка самбо и умения применять его в различных жизненных ситуациях;
- формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки учащихся;
- обучение основам техники самбо, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к занятиям самбо;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях спортом средствами самбо;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта в частности самбо.

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ] В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММ

Модуль "Самбо" предполагает доступность освоения учебного материала самбо всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и

гендерных способностей и расширяет и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

В контексте школьной программы модуль можно успешно интегрировать с разделами программы учебного предмета "Физическая культура", "Знания о физической культуре", "Способы физкультурной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программы в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно- спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"(ГТО) и проведении спортивных мероприятий. А также в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно- оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем 33-34 учебных часа.)

## ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ]

В программу изучения самбо в школе , рекомендуется включить следующие формы занятий с учащимися: рассказы о разнообразных направлениях форм самбо и их основные характеристики, такие как спортивное самбо, демо самбо. Показы учителем или подготовленными учащимися упражнений элементов, связок и комбинаций техники упражнений, с подробным разъяснением посредством диалога с учащимися по правилам самбо, учитывая возраст и подготовку занимающихся. Ознакомить учащихся в форме рассказов и показов фото, видео, общих сведений о самбо и их исторических особенностях(борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Ознакомить о достижениях отечественных самбистов на мировом уровне.

Ознакомить со словарем терминов и определений по самбо.

Ознакомить с играми и поединками по заданию на занятиях самбо.

Утвердить занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Ознакомить с режимом дня на занятиях самбо с дневником самонаблюдения самбиста.

Ознакомить с правилами личной гигиены во время занятий самбо.

Ознакомить с правилами питания самбиста.

Ознакомить с правилами безопасности поведения при занятиях самбо зале, (в душе, в раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках с формой одежды для занятий самбо.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ I

### 1 КЛАСС

Ввод данных

### 2 КЛАСС

Ввод данных

### 3 КЛАСС

Ввод данных

### 4 КЛАСС

Содержание курса на начальном этапе учащихся самбо, определяется наиболее понятными и доступными упражнениями для учащихся сходных с другими упражнениями изученных ими на уроках из других видов спорта, таких как гимнастика, легкая атлетика и спортивные игры:

общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо: комплексы упражнений формирующие двигательные умения и навыки, а также технико- тактические действия самбиста.

Специально подготовленные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо. Способы страховки падений преподавателем, партнером.

Упражнения для приемов в положении лежа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение основ самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя: выведения из равновесия партнера, стоящего на коленях, скручиванием партнера в упоре присев толчком и рывком партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лежа: удержания- сбоку, со стороны головы, поперек, верхом, со стороны ног.

Варианты защит от удержаний: переворачивания партнера стоящего в упоре на коленях и руках: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.

Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Основные способы тактической подготовки( сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх заданиях и подвижных играх

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры - задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Ввод данных

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Ввод данных

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **1 КЛАСС**

Ввод данных

#### **2 КЛАСС**

Ввод данных

#### **3 КЛАСС**

Ввод данных

#### **4 КЛАСС**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения модуля направлены на готовность и способность обучающихся к духовно- нравственному развитию и саморазвитию, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами и формами через самбо, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально- личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Проявление чувства гордости за свою Родину, русский народ и историю России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта; появление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо: ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

### **МЕТАПРЕМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Умение учащихся самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно- спортивном направлении; умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий; умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо; умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Понимание учащимися значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;
- Умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения "стоя"
- Умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;
- Знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;
- Знание и умение правильно выполнять основные технические элементы, группировки, приемы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;
- Уметь выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок;

- Умение подбирать составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;
- Владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;
- Умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- Умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;
- Умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;
- Участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;
- Знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

| №<br>п/п                                       | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Основное<br>содержание | Основные<br>виды<br>деятельности | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br/>ПРОГРАММЕ</b> |                                       | 0                |                        |                                  |                                                         |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п                            | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Основное<br>содержание | Основные<br>виды<br>деятельности | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------------------------------------|---------------------------------------|------------------|------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                       | 0                |                        |                                  |                                                         |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п                                       | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Основное<br>содержание | Основные<br>виды<br>деятельности | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br/>ПРОГРАММЕ</b> |                                       | 0                |                        |                                  |                                                         |

#### 4 КЛАСС

| №<br>п/п                                   | Наименование разделов и тем программы    | Количество<br>часов | Основное<br>содержание | Основные<br>виды<br>деятельности | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|--------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1                                          | Ознакомление с историей развития         | 1                   | Самбо                  |                                  | <a href="https://sambo.ru">https://sambo.ru</a>         |
| 2                                          | Строевые и рекреационные упражнения      | 2                   | Самбо                  |                                  | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>       |
| 3                                          | Самостраховка. Виды и техника упражнений | 5                   | Самбо                  |                                  | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>       |
| 4                                          | Подножки и подсечки                      | 4                   | Самбо                  |                                  | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>       |
| 5                                          | Удержания                                | 4                   | Самбо                  |                                  | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>       |
| 6                                          | Броски                                   | 6                   | Самбо                  |                                  | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>       |
| 7                                          | Болевые приемы                           | 4                   | Самбо                  |                                  | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>       |
| 8                                          | Демо- самбо                              | 8                   | Самбо                  |                                  | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>       |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |                                          | <b>34</b>           |                        |                                  |                                                         |



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

| № п/п                               | Тема урока | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------------------------------------|------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------------------------------|
|                                     |            | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                              |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |            | 0                | 0                  | 0                   |                                              |

## 2 КЛАСС

| № п/п                               | Тема урока | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------------------------------------|------------|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                     |            | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                       |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |            | 0                | 0                     | 0                      |                                                       |

### 3 КЛАСС

| № п/п                               | Тема урока | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------------------------------------|------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------------------------------|
|                                     |            | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                              |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |            | 0                | 0                  | 0                   |                                              |

#### 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                              | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------------------------|
|       |                                                                                                         | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                   |
| 1     | Т.Б. на уроках самбо. История основания самбо.Основатели и подвижники. Самбо в нашей стране             | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://sambo.ru">https://sambo.ru</a>   |
| 2     | Правила соревнований. Стойки и перемещения спортсменов.Смыкания-размыкания.Передвижения.                | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 3     | Классификация упражнений в самбо                                                                        | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 4     | Падения и перекаты на спину: поддержка, самостраховка на бок перекатом. Игра.                           | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 5     | Падения и перекаты на спину, поддержка, самостраховка на бок перекатом                                  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 6     | Перекаты вперед через плечо. Самостраховка на боку. Самостраховка в падении вперед на руки              | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 7     | Перекаты вперед через плечо.Самостраховка на боку.Самостраховка в падении назад. Игра                   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 8     | Перекаты через плечо. Самостраховка в падении назад. Игра для отработки самостраховки.в падении. назад. | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |

|    |                                                                                                |   |   |   |                                                   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------|
| 9  | Т.Б. при подножках и захватах. Захваты и выведение из равновесия ( стоя). Подножки и подсечки. | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 10 | Передняя подножка. Самостраховка назад и вперед. Игра                                          | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 11 | Выведение из равновесия скручиванием. Самостраховки.                                           | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 12 | Выведение из равновесия.скручиванием. Самостраховки                                            | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 13 | Т.Б.при удержаниях. Удержание со стороны головы.Самостраховка вперед и назад                   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 14 | Удержания сбоку. Самостраховка назад и на боку                                                 | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 15 | Удержания поперек. Самостраховка                                                               | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 16 | Удержания с головы и поперек. Самостраховка . Игра                                             | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 17 | Т.Б.при бросках. Бросок с захватом руки и голени. Самостраховка.                               | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 18 | Бросок, задняя подножка.Самостраховка вперед и назад.                                          | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 19 | Бросок с захватом руки и голени. Самостраховка. Игра                                           | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 20 | Бросок, задняя подножка. Самостраховка вперед и назад.                                         | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 21 | Бросок с захватом руки и голени. Самостраховка                                                 | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |

|    |                                                                                                                         |   |   |   |                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------|
| 22 | Бросок, задняя подножка. Самостраховка вперед и назад. Игра                                                             | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 23 | Приемы на руки: Рычаги, ущемления. Т.Б. при премах. Рассказ и показ                                                     | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 24 | Прием на ноги.: ущемления аххилового сухожилия. Самостраховка вперед и назад                                            | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 25 | Приемы на руки: рычаги, ущемления. Самостраховка вперед и назад                                                         | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 26 | Прием на ноги: ущемления аххилесовского сухожилия. Самостраховка вперед и назад ;                                       | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 27 | Комбинации упражнений из ранее изученных приемов самостраховки, кувырки, перекаты, стойки, подсечки, броски, удержания  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 28 | Комбинация упражнений из ранее изученных приемов самостраховки, кувырки, перекаты, стойки, подсечки, броски и удержания | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 29 | Комбинация упражнений из ранее изученных приемов самостраховки, кувырки, перекаты, стойки, подсечки, броски и удержания | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 30 | Комбинация упражнений из ранее изученных приемов самостраховки, кувырки, перекаты, стойки, подсечки, броски и удержания | 1 | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |

|                                            |                                                                                                                         |    |   |   |                                                   |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------------------------------|
| 31                                         | Комбинации упражнений из ранее изученных приемов самостраховки, кувырки, перекаты, стойки, подсечки, броски и удержания | 1  | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 32                                         | Комбинации упражнений из ранее изученных приемов самостраховки, кувырки, перекаты, стойки, подсечки, броски и удержания | 1  | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 33                                         | Комбинации упражнений из ранее изученных приемов самостраховки, кувырки, перекаты, стойки, подсечки, броски и удержания | 1  | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 34                                         | Комбинации упражнений из ранее изученных приемов самостраховки, кувырки, перекаты, стойки, подсечки, броски и удержания | 1  | 0 | 0 | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a> |
| 35                                         | 0                                                                                                                       | 0  | 0 | 0 | 0                                                 |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |                                                                                                                         | 34 | 0 | 0 |                                                   |