

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОАЗОВСКАЯ ШКОЛА №3
НОВОАЗОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей естественно-
математического цикла
Протокол от «20»
августа 2024 г. № 1

Руководитель ШМО
Л.П.Гудова

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР
Е.Н.Зубчевская
«20» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ
«Новоазовская школа №3
Новоазовского м.о.»

А.П.Павлюк
«20» августа 2024 г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса внеурочной деятельности «Самбо»

для 9 класса

Разработано учителем:
Фролов Андрей Иванович

2024-2025 учебный год

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во ч.	Дата изучения по плану	Дата изучения факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятий	Прим
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	1	2.09		https://www.youtube.com/watch?v=QlrKW3wf8Qs	Изучение теоретических знаний, правила техники безопасности, игры на развитие координационных способностей	
2	Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	1	9.09		https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNj2E	Акробатические упражнения. Изучение приемов самостраховки. Игры на развитие координационных способностей	
3	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.	1	16.09		https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI		
4	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.	1	23.09		https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo		
5	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.	1	7.10		https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNj2E		
6	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение	1	14.10		https://www.youtube.com/		

	ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.				watch?v=sjtzekQFCaI	
7	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1	21.10		https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs	
8	Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	1	11.11		https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNJn2E	
9	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1	18.11		https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI	
10	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	1	25.11		https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs	
11	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1	2.12		https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNJn2E	
12	Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	9.12		https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI	
13	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1	16.12		https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo	

14	Выведение из равновесия: зацепом голенью изнутри.	1	23.12		https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs	
15	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро.	1	13.01		https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNJn2E	
16	Учебные схватки.	1	20.01		https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI	
17	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	1	27.01		https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo	
18	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро.	1	3.02		https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs	
19	Учебные схватки.	1	10.02		https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNJn2E	
20	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро.	1	17.02		https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI	
21	Учебные схватки.	1	3.03		https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo	
22	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги,	1	17.03		https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs	

	через бедро.					
23	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро.	1	31.03		https://www.youtube.com/ watch?v=sjtzekQFCaI	
24	Учебные схватки.	1	7.04		https://www.youtube.com/ watch?v=1tXzoQVTpJo	
25	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро.	1	14.04		https://www.youtube.com/ watch?v=XL7WuryqaGs	
26	Учебные схватки.	1	28.04		https://www.youtube.com/ watch?v=Hd0nBDNJn2E	
27	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	1	5.05		https://www.youtube.com/ watch?v=sjtzekQFCaI	
28	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием;	1	19.05		https://www.youtube.com/ watch?v=1tXzoQVTpJo	

	захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.						
29	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.	1	26.05		https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6ehoSuM		