

**Тематический план
учебных занятий по самбо для 5 «Б» класса ГОУ СОШ №119 г. Москвы,
участвующий в эксперименте
(согласно п. 4.1 распоряжения Правительства Москвы № 3036-ПП)**

Теоретические занятия

1. Тема: «Правила техники безопасности на уроках самбо. Краткая история развития самбо».
2. Тема: «Форма спортсмена, гигиена спортсмена, краткие сведения о правилах соревнований по самбо».

Итого часов: 2 часа.

Практические занятия

1. Изучения кувырка назад с самостраховкой.
2. Изучение кувырка верёд с самостраховкой.
3. Изучение самостраховки при падении вперёд на руки, повторение кувырков вперёд и назад с самостраховкой.
4. Повторение кувырков вперёд и назад с самостраховкой, падение на руки вперёд.
5. Изучение падения на спину с самостраховкой через партнёра.
6. Повторение падений на спину, кувырки вперёд и назад с самостраховкой.
7. Изучение броска задняя подножка.
8. Изучение удержание сбоку.
9. Изучение переворачивания с захватом руки и шеи из-под плеча.
10. Повторение броска задняя подножка с переходом на удержание сбоку.

Итого часов: 10 часов.

Всего часов: 12 часов.

Преподаватель: Несмыслов С.Е.