

УТВЕРЖДАЮ

Директор ДМЦ

Е.Л. Романчук

«31» августа 2020г.

Протокол № 29

**Учебный план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Самбо»  
на 2020-2021 учебный год  
1 год обучения**

№ п/п.	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2	Простейшие акробатические элементы	24	4	20	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
3	Техника самостраховки	24	4	20	Контрольное задание педагогическое наблюдение
4	Техника борьбы в стойке	20	4	16	Контрольное задание педагогическое наблюдение
5	Техника борьбы лёжа	20	4	16	Контрольное задание педагогическое наблюдение
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	20	4	16	Контрольное задание педагогическое наблюдение
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты	24	-	24	Педагогическое наблюдение
8	Соревнования	8	-	8	Соревнование, анализ участия
9	Итоговое занятие	2	1	1	Соревнование, анализ участия
	<b>Итого:</b>	144	23	121	