

Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» по учебному предмету «Физическая культура» основного общего образования, позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации национального вида спорта самбо, вовлечению обучающихся в мир Самбо в рамках всероссийского спортивно-образовательного проекта «Самбо в школу!».

Цель программы: разработать систему включения технических элементов и приемов борьбы самбо в структуру учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе с целью увеличения двигательной активности учащихся и повышения эффективности занятий физической культурой.

С учетом патриотической составляющей Самбо ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на формирование культуры русского человека - активного, целеустремленного члена общества.

Программа предполагает решение следующих задач:

- реализация принципов вариативности и сообразности, обосновывающих планирование учебного материала с учетом индивидуальности учащегося и его физических возможностей и способностей;
- разработка системного подхода к использованию техник и методики борьбы самбо в структуре учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе;
- освоение теории, формирование двигательных умений и навыков в борьбе самбо;
- воспитание у обучающихся морально-волевых качеств и чувство коллективизма;
- укрепление здоровья школьника, усиление оздоровительного эффекта в результате исполнения технических действий борьбы самбо в качестве физических упражнений, доступных каждому школьнику, развивающих не только навыки самообороны и защиты других, но и укрепляющих душевное и физическое здоровье юных граждан.

Программа позволяет системно развивать физические способности учащихся и совершенствовать качества их личности, образуя преемственность методики обучения от 1 класса до 11 класса. Это обеспечивает ценность и актуальность программы, и возможность ее широкого практического применения в общеобразовательных школах. Предложенная в программе система обучения навыкам борьбы самбо способствует совершенствованию методик образовательной деятельности учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Общая характеристика рабочей программы учебного Модуля «Самбо»

Основное содержание программы учебного модуля «Самбо» представлено по уровням обучения.

В основное содержание учебного модуля «Самбо» на уровне основного общего образования включены специально-подготовительные упражнения и игры-задания; изучаются приёмы самостраховки, специально-подготовительные упражнения для бросков, техническая подготовка, повторение ранее изученных приёмов борьбы в положении лёжа, тактическая подготовка.

Содержание примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» можно корректировать с учётом условий образовательных организаций, в том числе материально-технической базы, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Согласно своему назначению, примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» является ориентиром для составления рабочих программ учителя.

Примерная рабочая программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами вида спорта самбо;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов.

В программе даны примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам учебного модуля «Самбо» и рекомендуемая последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определены возможности учебного модуля для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

Учебный модуль «Самбо» реализуется в вариативной части рабочей программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в рамках третьего часа физической культуры, который отводится образовательной организацией за счет 1 часа внеурочной деятельности и предполагает планирование учебных часов:– из расчета 1 час в неделю.

Место предмета в учебном плане.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного модуля «Самбо»: на уровне основного общего образования на учебный Модуль «Самбо» отведено 170 часов, из них:

- 5 класс – 34 часа;
- 6 класс – 34 часа;
- 7 класс – 34 часа;
- 8 класс – 34 часа;
- 9 класс – 34 часа.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивно-оздоровительная деятельность

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: 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.

Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Основное общее

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо:

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; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа:

удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, Донецкой Народной Республики, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации и Донецкой Народной Республики во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок;
- демонстрировать выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри;
- выполнять ранее изученные приёмы Самбо в положении лёжа.

Удержания:

- удержание верхом;
- удержание сбоку, со стороны головы, поперек;
- удержание со стороны головы без захвата рук;
- варианты ухода от удержаний;
- комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний;

выучить:

- рычага локтя от удержания сбоку;
- перегибая руку через бедро;
- узла плеча ногой от удержания сбоку.

Переворачивание:

- захватом шеи и руки с упором голенью в живот
- переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри);
- захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Броски:

- выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри;
- задней подножкой;
- с захватом руки и одноименной голени;
- задней подножкой с захватом ноги;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- выполнять ранее изученные приемы самостраховки;

- выучить прием самостраховки на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера;

- выполнять ранее изученные приёмы Самбо в положении лёжа.

Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: Удержания:

- удержание верхом;
- удержание сбоку, со стороны головы, поперек;
- удержание со стороны головы без захвата рук;
- варианты ухода от удержаний;
- комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний;

разучить прием:

- рычага локтя от удержания сбоку,
- перегибая руку через бедро;
- ногой от удержания сбоку;
- узел плеча;
- задней подножки с захватом ноги;
- зацепом голенью изнутри;
- рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).

Переворачивание:

- захватом шеи и руки с упором голенью в живот
- переворачивание с захватом рук и ноги (снаружи, изнутри);
- захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Выполнять выведение из равновесия:

броски:

- задней подножки;
- задней подножка с захватом ноги;
- зацеп голенью изнутри;
- через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России, Донецкой Народной Республики;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполняя ранее изученные приемы самостраховки, кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- демонстрировать элементы борьбы:

бросков выведение из равновесия:

- боковой подсечки;

- через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки;
- бросок с захватом руки и одноимённой голени;
- задней подножки захватом ноги;
- передней подножки;
- боковой подсечки.

выполнять приёмы Самбо в положении лёжа:

- узла плеча,
- ногой от удержания сбоку;
- рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);
- рычагов локтя захватом руки между ног.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации и Донецкой Народной Республики, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять ранее изученные приемы самостраховки, освоить самостраховку вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси;

- демонстрировать элементы борьбы:

выполнение бросков

- через бедро;
- зацепа голенью изнутри;
- подхвата под две ноги;
- через спину.

выполнение удержаний:

- рычага локтя захватом руки между ног;
- перегибание локтя через бедро;
- ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников;

- удержания с захватом ноги и шеи;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- совершенствовать технику элементов самостраховки,

выполнять самостраховку из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком;

- демонстрировать специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро;

Выполнение бросков:

- через бедро;
- зацепа голенью изнутри;
- подхвата под две ноги;
- через спину;
- через голову с упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки.

выполнение удержаний:

- рычага локтя захватом руки между ног;
- узла плеча;
- перегибание локтя через бедро;
- ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях

соперников;

- удержания с захватом ноги и шеи;
- учебные схватки по заданию;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- знать правила соревнований по самбо, демонстрировать технику борьбы.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

5 КЛАСС

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Приемы самостраховки. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо	обучение	Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Приемы самостраховки. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей. Качание на мосту. Инструктаж по требованиям безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями;	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
2.	Акробатические упражнения. Приемы самостраховки. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.	обучение	Измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приемы самостраховки. Качание на мосту. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	
3.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	комплексный	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат) Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.

4.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Зарождение борьбы Самбо в России. ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат). Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
5.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	ОРУ. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей.	
6.	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Стойка на лопатках. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	обучение	Строевые команды. Построения и перестроения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через	

	<p>Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок</p> <p>Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).</p>		<p>правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста.</p> <p>Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок</p> <p>Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p> <p>Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы.</p> <p>Игра «Выталкивание спиной».</p>	<p>В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p>
8.	<p>Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний; рычага локтя от удержания сбоку; перегибая руку через бедро; узла плеча; ногой от удержания сбоку.</p> <p>Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот.</p>	комплексный	<p>ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Строевые команды. Построения и перестроения. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей. Стойки и захваты</p>	<p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>
9.	<p>Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.</p> <p>Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок</p> <p>Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи,</p>	обучение	<p>ОРУ с обручами. Повороты направо, налево Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.</p>	
10.	<p>захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи,</p>			

	изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот.		
11.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полушпагат. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей. Стойки и захваты
12.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.		
13.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	обучение	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Подвижная игра «Обезьянки».
14.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей
15.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.		
16.	Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Акробатические упражнения. Стойки,	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты

17.	передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.		самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
18.	. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка.	комплексный	ОРУ в движении. Бросок с захватом за пятку. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
19.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка.	комплексный	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
20.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и	комплексный	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок задняя подножка. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей	

	руки с упором голенью в живот. Бросок задняя подножка.			
21.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок задняя подножка.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.: - Бросок задняя подножка с захватом ноги.	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.
22.	Бросок с захватом руки и одноимённой голени.		Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	
23.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	комплексный	ОРУ в движении. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. -Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
24.				
25.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Игра «Третий лишний с сопротивлением».	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.
26.	Бросок с захватом руки и одноимённой голени.		Бросок задняя подножка с захватом ноги. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	
27.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.

28.	Бросок с захватом руки и одноимённой голени.		одноимённой голени. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
29.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	комплексный	ОРУ. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
30.	Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.			
31.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	совершенствован	ОРУ. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
32.	Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.			
33.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	совершенствован	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	
34.	Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.			

6 КЛАСС

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Приемы самостраховки. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Повторение приемов самостраховки. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей. Качание на мосту. Инструктаж по ТБ.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.
2.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приемы самостраховки. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов.	обучение	Ведение дневника физической культуры. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение приемов самостраховки. Качание на мосту. Повторение удержаний и переворотов. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	комплексный	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, стойка на лопатках, мост, шпагат, полу шпагат. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком, на бок кувырком в движении Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.
4.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок,	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.

	самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего бокам, на бок кувырком в движении Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
5.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	ОРУ. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего бокам, на бок кувырком в движении Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей.	
6.	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Стойка на лопатках. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего бокам, на бок кувырком в движении Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	

	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.			
7.	Акробатические упражнения. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	обучение	Строевые команды. Построения и перестроения. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания») Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
8.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	комплексный	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Строевые команды. Построения и перестроения. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей. Стойки и захваты	
9.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину	обучение	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера;	

10.	через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Вытолкни из круга». Развитие координационных способностей.	
11.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию.	обучение	Самбо во время Великой Отечественной Войны. Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию. Игра «Соберем грибы». Развитие координационных способностей. Стойки и захваты	
12.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию.	обучение		
13.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию.	обучение	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию. Подвижная игра «Обезьянки».	
14.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Повторение	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Акробатические упражнения. Изученные приёмы	

15.	держаний и переворотов. Бросок задняя подножка.		самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку Бросок задняя подножка. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
16.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	
17.	Повторение удержаний и переворотов. Бросок задняя подножка.			
18.	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Повторение удержаний и переворотов. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.	комплексный	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Повторение удержаний и переворотов. Бросок задней подножки. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.
19.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.	комплексный	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
20.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги	комплексный	ОРУ в движении. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок задняя	

	(снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.		подножка. Учебные схватки по заданию. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей	
21.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.-	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.-Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки по заданию. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.
22.	Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки по заданию.			
23.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.- Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки по заданию.	комплексный	ОРУ в движении. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.-Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Учебные схватки по заданию. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
24.				
25.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.
26.				
27.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка. Игра «Волк во рву». Развитие координационных способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.

28.				Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
29.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.	комплексный	ОРУ. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
30.	Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.			
31.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.	совершенствованное	ОРУ. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Игра «Не давай мяча противнику». Развитие координационных способностей	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
32.	Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.			
33.	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.	совершенствованное	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	
34.	Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.			

7 КЛАССА

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.
2.	Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. - Профилактика утомления во время учебной деятельности. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	комплексный	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.
4.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Игра «Фехтование». Развитие координационных способностей	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
5.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Игра «Фехтование».	

	Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.			
6.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	обучение	Строевые команды. Построения и перестроения. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретенные знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
8.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Бой петухов Развитие координационных способностей	
9.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку.	обучение	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы.	
10.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.		Развитие координационных способностей	
11.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку. Комбинирование переворачиваний с	
12.	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.			

			<p>вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы.</p> <p>Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей</p>	
13.	<p>Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p>	обучение	<p>ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Подвижная игра «Подвижный ринг».</p>	<p>В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.</p> <p>Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.</p> <p>Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>
14.	<p>Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний зел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний</p>	комплексный	<p>ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний</p> <p>Игра «Перетягивание через черту».</p>	<p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>
15.	<p>Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки</p>		<p>Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей</p>	
16.	<p>Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p>	комплексный	<p>ОРУ в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей</p>	<p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>
17.	<p>Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову</p>			
18.	<p>Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову</p>	обучение	<p>ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову</p>	<p>Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.</p>
19.	<p>Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову</p>			
20.	<p>Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через</p>	комплексный	<p>ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову</p>	<p>Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.</p>

	голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.		упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.
21.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Соревнование тачек». Развитие силовых способностей	Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения.
22.	голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.			Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
23.	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей.	Выполнять активные и пассивные способы защиты.
24.	боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.			Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
25.	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
26.	боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.			Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
27.	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных способностей	Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.
28.	захватом шеи и руки.			Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.

29. 30.	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	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Игра «Соревнование тачек». Развитие координационных способностей. Бросок с захватом ноги за пятку.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
31.	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	комплексный	ОРУ. 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	Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
32.	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. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ. 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. Учебные схватки.	
33.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	комплексный	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. 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;	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.

	ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.		через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
34.	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	совершенство	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	

8 КЛАСС

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	комплексный	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.
4.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Развитие координационных способностей	Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
5.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок,	обучение	Успехи российских самбистов на международной арене. ОРУ. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках.	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.

	полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.		Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Развитие силовых качеств.	
6.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Стойка на руках. Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	обучение	Строевые команды. Построения и перестроения. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов. Стойка на руках. Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
8.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Бой петухов Развитие координационных способностей	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).
9.	Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага	обучение	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа:	корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение
10.	локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.		рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Развитие координационных способностей	
11.	Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках. Элементы акробатики,	

12.	Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.		самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей	правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
13.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	обучение	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Подвижная игра «Подвижный ринг».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
14.	Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа. Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Игра «Перетягивание через черту».	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
15.	Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.			
16.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голенью изнутри.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голенью изнутри. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
17.				

18.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги.	обучение	ОРУ в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
19.				
20.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.
21.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Игра «Соревнование тачек». Развитие силовых способностей	Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
22.				
23.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.
24.				
25.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически

26.	равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.		две ноги, через бедро. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	<p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p> <p>Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p> <p>Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p> <p>Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.</p> <p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически</p> <p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p> <p>Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия.</p>
27.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	обучение	<p>Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки.</p> <p>Элементы акробатики, самостраховки.</p> <p>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 голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.</p> <p>Учебные схватки. Развитие координационных способностей</p>	
28.	ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			
29.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	комплексный	<p>Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки.</p> <p>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 голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Развитие координационных способностей. Бросок с захватом ноги за пятку.</p>	
30.	ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			
31.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	комплексный	<p>ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки.</p> <p>Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом</p> <p>ноги; передней подножки боковой подсечки;</p> <p>через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро.</p> <p>Учебные схватки.</p>	

	через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			Выполнять активные и пассивные способы защиты.
32.	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.	комплексный	ОРУ. 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.	
33.	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.	комплексный	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. 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. Соревнование между командами.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретенные знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
34.	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	совершенствовани	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	

9 КЛАСС

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.
2.	Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
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 спинупрыжком.	комплексный	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. 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 спинупрыжком. Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.
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.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг 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 Развитие координационных способностей	Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
5.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из	обучение	ОРУ. 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. Развитие силовых качеств.	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.

	стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.			
6.	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.	обучение	ОРУ. Основная стойка. 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. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	обучение	Строевые команды. Построения и перестроения. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
8.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Бой петухов Развитие координационных способностей	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок.
9.	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.	обучение	ОРУ с обручами 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. Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
10.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.			Совершенствовать приобретённые знания и умения в
11.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа:	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках. Элементы	

12.	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.		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. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей	соревновательной (игровой) деятельности.
13.	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.	обучение	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. 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. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Подвижная игра «Подвижный ринг».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.
14.	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. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. 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. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Игра «Перетягивание через черту».	Демонстрировать пространственное воображение,
15.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с	

17.	вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голенью изнутри.		вариантами удержаний Выведение из равновесия зацепом голенью изнутри. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
18. 19.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	обучение	ОРУ в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	
20.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
21. 22.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Соревнование тачек». Развитие силовых способностей	
23. 24.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.

25.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	комплексный	ОРУ в движении. 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. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
26.	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.			
27.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. 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. Развитие координационных способностей	Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
28.	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: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. 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. Развитие координационных способностей. Бросок с захватом ноги за пятку.	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия.
30.	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.			

31.	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.	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. 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. Учебные схватки.	Выполнять активные и пассивные способы защиты.
32.	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.	комплексный	ОРУ. 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.	
33.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
34.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.	совершенствованное	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.	

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Гимнастические маты – 10 шт.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Авилов, В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.
2. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. - 826 с.
3. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2016. - 172 с.
4. Валерий, Волков und Валентин Розенблюм Самбо. Подготовка мастера болевых приёмов / Валерий Волков und Валентин Розенблюм. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. - 665 с.
5. Галковский, Н. М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 262 с.
6. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий / В.С. Гарник. - Москва: Машиностроение, 2019. - 192 с.
7. Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 525 с.
- а. Гласс, Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, 2020. - 385 с.
8. Гласс, Л. Психологическое самбо. Все самые лучшие способы самозащиты от хамов, хулиганов и энергетических вампиров / Л. Гласс. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 368 с.
9. Головихин, Е. Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 729 с.
10. Головихин, Евгений Программа по боевому самбо / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2018. - 491 с.
11. Гулевич, Д.И. Борьба САМБО / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. - М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2016. - 176 с.
12. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 566 с.
13. Рудман, Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита / Д. Л. Рудман. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 322 с.
14. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физическая культура. - Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 256 с.
15. Лазарев, Л. М. Двигательная активность. – М.: Просвещение, 2014. – 260 с.
16. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды. - М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. - 416 с.
17. Максимов, Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: Дивизион, 2020. - 160 с.
18. Матвее, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. - М.: Книга по Требованию, 2014. — 248 с.
19. Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение / Д.Л. Рудман. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 694 с.
20. Рудман, Д.Л. Самбо: Методическое пособие / Д.Л. Рудман. - М.: Терра-Спорт, 2016. - 216 с.
21. Фирсин, С.А. Современная система физического воспитания детей и молодежи: Учебное пособие. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. - 233 с.
22. Чумаков, Е. М. Тактика борца-самбиста. - М.: «Физкультура и спорт», 1976. - 224 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Старшая школа)	https://www.youtube.com/watch?v=xZK6d5rZf4
Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Основная школа)	https://www.youtube.com/watch?v=QlrKW3wf8Qs
Видео пособия для участников Всероссийского проекта «Самбо в школу» (Начальная школа)	https://www.youtube.com/watch?v=uiQd45D2qEY
Успехи российских самбистов на международной арене.	https://ppt-online.org/1100766
Видеоурок для всех учителей «История самбо»	https://www.youtube.com/watch?v=E0FwGOIAS7M
Всероссийский онлайн-урок "Путь к успеху" из цикла "История самбо"	https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY
Всероссийский урок "История самбо" 2019 год	https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M3TFOcg
Видео пособие по дисциплине Эстафета IV Познаю мир самбо	https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6ehoSuM
Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	https://www.youtube.com/watch?v=lbCFO1gg7nM
5 класс 1 упражнение - Рычаг от удержания сбоку	https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE
5 класс 4 упражнение - Бросок задняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&t=44s
5 класс 3 упражнение - Бросок с захватом руки и одноименной голени	https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY
5 класс 4 упражнение - Бросок задняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U
6 класс 1 упражнение Узел плеча	https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8
6 класс 3 упражнение - Задняя подножка с захватом ноги	https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs
6 класс 4 упражнение - Зацеп голенью изнутри	https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU
7 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок кувырком	https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOOo
7 класс 4 упражнение - Передняя подножка	https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8
7 класс 3 упражнение - Боковая подсечка	https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4
8 класс 3 упражнение - Бросок через бедро	https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80
8 класс 4 упражнение - Подхват под две ноги	https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA
9 класс 1 упражнение - Ущемление ахиллового сухожилия 1	https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNjn2E
9 класс 2 упражнение - Самостраховка на руки прыжком	https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI
9 класс 3 упражнение - Бросок через спину	https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo
9 класс 4 упражнение - Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи и руки	https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs