

Приложение 18  
к ООП СОО,  
утвержденной приказом  
МБОУ «Школа № 98 г. Донецка»  
от 25.08.2023 № 135

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ДОНЕЦКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 98 ГОРОДА ДОНЕЦКА»**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
методического совета

Протокол № 5  
от 25 августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе

 М.П. Ромас  
25 августа 2023 г.



А. Мишко

Приказ № 132  
от 25 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного модуля «Самбо»  
для обучающихся 10-11 классов**

Составители:

Бедим Елена Петровна,  
учитель физической культуры,  
специалист,  
Иванов Роман Эдуардович,  
учитель физической культуры,  
специалист

ДОНЕЦК 2023

## **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» среднего 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 среднего общего образования включено повторение и усложнение специально-подготовительных упражнений, ознакомление с приёмами самостраховки на твёрдом покрытии, совершенствование приёмов самбо в положении лёжа и бросков, ознакомление и разучивание приёмов самозащиты, 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 среднего 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.**

На уровне среднего общего образования на учебный модуль «Самбо» отведено 68 часов, их них: 10 класс – 34 часа; 11 класс – 34 часа.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

История и современное развитие физической культуры

Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Спортивно-оздоровительная деятельность

Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники.

Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения образовательной программы среднего общего образования отражают:

- воспитание гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему народа Донецкой Народной Республики; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей республики; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, ценностям народа Донецкой Народной Республики и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов мира и народа Донецкой Народной Республики, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы среднего общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции).

### **Предметные результаты**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями национального вида спорта «Самбо». Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего общего образования и направлены на:

- умение учащимися использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного досуга;
- создание мотивации у учащихся по бережному отношению к собственному здоровью, занятиям физической культурой, совершенствованию физического, социального, психического и духовного составляющего здоровья;
- осознание учащимися ценности жизни и здоровья, значимости здорового и безопасного образа жизни и физической культуры;
- углубление знаний учащихся о собственном здоровье, физическом развитии, необходимости ведения здорового образа жизни, безопасном поведении, физической культуре личности;
- развитие принципов гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

**В результате изучения учебного модуля «Самбо» на уровне среднего общего образования выпускник на базовом уровне научится:**

применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

выполнять технические действия на занятиях и в соревновательной деятельности:

- упражнения, изученные на предыдущих этапах подготовки.
- приёмы самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.
- приёмы самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).
- использование изученных упражнений в парах и тройках.

Совершенствовать приёмы, изученные на предыдущих этапах подготовки.

Выполнять тактические приемы на занятиях и в соревновательной деятельности:

Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

*выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*  
*выполнять нормативные требования испытаний (тестов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» («ГФСК «ГТО ДНР»));*  
*осуществлять судейство в виде спорта самбо;*  
*составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

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

**10 КЛАСС**

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Приёмы самостраховки.	обучение	Основные понятия технических действий: передвижения, захваты, разновидностей удержаний, болевых приемов и бросков. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) Развитие координационных способностей.	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. Приемы самостраховки Стойки, передвижения и захваты самбиста. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний.	обучение	Укрепление здоровья и всестороннее развития школьника на основе применения обще подготовительных и специальных упражнений. ОРУ. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Развитие координационных способностей.	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Элементы акробатики. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления.	комплексный	Цели, задачи и значение соревнований. Виды соревнований. ОРУ. Приёмы самостраховки. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью,



			падений, на точность приземления. Развитие координационных способностей.	терпением, выдержкой и вниманием.
4.	Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления.	обучение	Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. ОРУ. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Развитие координационных способностей.	Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
5.	Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления.	обучение	ОРУ. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Развитие координационных способностей.	
6.	Элементы акробатики. Приёмы самостраховки на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления.	обучение	ОРУ. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Развитие силовых способностей.	
7.	Повторение ранее изученных бросков. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	обучение	ОРУ. Приёмы самостраховки на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	В упрощенном варианте падений из стойки на

			Бросок через грудь. «Ножницы», переворот, бросок через голову с упором стопы, «Мельница», задняя подножка с колена. Развитие координационных способностей	колених, 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
8.	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучение	ОРУ. Приемы самостраховки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Развитие координационных способностей.	(посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
9.	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучение	ОРУ. Приемы самостраховки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Развитие координационных способностей.	
10.	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.			
11.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучение	ОРУ с обручами. Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	
12.	Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.		Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног. Развитие силовых способностей.	

13.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.	обучение	Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.	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.
14.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук;	обучение	ОРУ с обручами. Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	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. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
15.	освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).			
16.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук;	обучение комплексный	Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	
17.	освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).			
18.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук;	обучение	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Приемы самостраховки.. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	
19.	освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).			

20.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	Совершенство	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	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.
21.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и	комплексный	ОРУ в движении Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). 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 «Соревнование тачек». Развитие силовых способностей	Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
22.	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.			
23.	Специально-подготовительные упражнения. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Специально-подготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). 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. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки	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. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
24.	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. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.		по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
25.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Специально-подготовительные упражнения. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки;	комплексный	ОРУ в движении. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Специально-подготовительные упражнения. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). 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. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей.	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. 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. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
26.	через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты			
27.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	обучение	ОРУ в движении. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
28.	Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.			
29.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по	Уметь результативно мыслить при выполнении

30.	и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты		заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Развитие координационных способностей.	упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
31.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты	обучение	ОРУ в движении. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	
32.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты	комплексный	ОРУ. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Развитие координационных способностей	
33.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты Учебные схватки.	комплексный	ОРУ. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Соревнование между командами.	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.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты Учебные схватки.	совершенствован	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Учебные схватки. Соревнование между командами.	

## 11 КЛАСС

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Приёмы самостраховки.	обучение	<p>Основные понятия технических действий: передвижения, захваты, разновидностей удержаний, болевых приемов и бросков.</p> <p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) Развитие координационных способностей.</p>	<p>Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p>
2.	<p>Элементы акробатики. Приемы самостраховки</p> <p>Стойки, передвижения и захваты самбиста.</p> <p>Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты:</p> <p>Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье</p>	обучение	<p>Укрепление здоровья и всестороннее развития школьника на основе применения обще подготовительных и специальных упражнений.</p> <p>ОРУ. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье.</p> <p>Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Развитие координационных способностей.</p>	
3.	<p>Элементы акробатики. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность</p>	комплексный	<p>Цели, задачи и значение соревнований. Виды соревнований. ОРУ.</p> <p>Приёмы самостраховки.</p> <p>Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).</p> <p>Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний.</p>	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.</p> <p>Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.</p>

	приземления. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье		Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье. Развитие координационных способностей.	Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
4.	Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье.	обучение	ОРУ. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье. Развитие координационных способностей.	
5.	Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье	обучение	ОРУ. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье. Развитие координационных способностей.	
6.	Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Болевые приемы: ущемление	обучение	ОРУ. Элементы акробатики. Приёмы самостраховки. на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье. Развитие силовых способностей.	



	ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье			
7.	Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	обучение	ОРУ. Приёмы самостраховки на твердом покрытии. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. Развитие координационных способностей. Спорт и спортивная подготовка. Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики».	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
8.	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучение	ОРУ. Приемы самостраховки. Элементы акробатики. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала). Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Развитие координационных способностей.	
9.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучение	ОРУ. Приемы самостраховки. Элементы акробатики. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	
10.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).		Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Развитие координационных способностей.	

11.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучение	ОРУ с обручами. Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Элементы акробатики. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	соревновательной (игровой) деятельности.
12.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).			
13.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	обучение	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Приемы самостраховки. Элементы акробатики. Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	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.
14.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучение	ОРУ с обручами. Элементы акробатики. Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. Демонстрировать пространственное
15.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).			
16.	Приемы самостраховки Элементы акробатики. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучение комплексный	Приемы самостраховки. Элементы акробатики. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).	
17.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).			
18.	Приемы самостраховки Элементы акробатики. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучение	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	
19.	Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.			

	Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье.		Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье.	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.	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье	Совершенство	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье	Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники
21.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье	комплексный	ОРУ в движении Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук. Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье	способов защиты и уходов от удержаний. Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.
22.			Игра «Соревнование тачек». Развитие силовых способностей	Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.

23.	Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	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. 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. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.
24.	Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.			
25.	Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.	комплексный	ОРУ в движении. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	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. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
26.	Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.			
27.	Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	обучение	ОРУ в движении. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретенные знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
28.	Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.			
29.	Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.
30.	Освобождение от захватов Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.			

31.	<p>Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.</p>	обучение	<p>ОРУ в движении. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.</p>	<p>Знать терминологию и продемонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.</p>
32.	<p>Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.</p>	комплексный	<p>ОРУ. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.</p>	<p>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. Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p>

33.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты Учебные схватки.	комплексный	ОРУ. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты Соревнование между командами.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.
34.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты Учебные схватки.	совершенство	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты Учебные схватки. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами.	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.

## 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)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xZK6d5rZf4">https://www.youtube.com/watch?v=xZK6d5rZf4</a>
Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Основная школа)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QlrKW3wf8Qs">https://www.youtube.com/watch?v=QlrKW3wf8Qs</a>
Видео пособия для участников Всероссийского проекта «Самбо в школу» (Начальная школа)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=uiQd45D2qEY">https://www.youtube.com/watch?v=uiQd45D2qEY</a>
Успехи российских самбистов на международной арене.	<a href="https://ppt-online.org/1100766">https://ppt-online.org/1100766</a>
Видеоурок для всех учителей «История самбо»	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=E0FwGOIAS7M">https://www.youtube.com/watch?v=E0FwGOIAS7M</a>
Всероссийский онлайн-урок "Путь к успеху" из цикла "История самбо"	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY">https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY</a>
Всероссийский урок "История самбо" 2019 год	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M3TFQcg">https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M3TFQcg</a>
Видео пособие по дисциплине Эстафета IV Познаю мир самбо	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6ehoSuM">https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6ehoSuM</a>
Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lbCFO1gg7nM">https://www.youtube.com/watch?v=lbCFO1gg7nM</a>