

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ**  
**РЕСПУБЛИКИ**  
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ**  
**АМВРОСИЕВСКОГО РАЙОНА**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**"АМВРОСИЕВСКАЯ ШКОЛА №4" АМВРОСИЕВСКОГО РАЙОНА**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Михалкина О.В.

\_\_\_\_\_ Сидоренко Т.В.

Протокол № 1  
от «28» 08 2023 г.

«28» 08 2023 г.

Приказ № 277  
от «28» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 637775)

**учебного модуля «Самбо»**

для обучающихся 10 - 11 классов

**г. Амвросиевка 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» начального, основного и 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!»

### **НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Рабочая программа учебного модуля «Самбо» разработана на основании:

- Примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» для образовательных организаций начального, основного и среднего общего образования (Одобрено на заседании ученого совета ГБОУ ДПО «Донецкий республиканский институт развития образования» протокол от «30» августа 2022 года № 10)

Программа ориентирована на двигательную деятельность обучающегося с общеразвивающей направленностью.

**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 ПРЕДМЕТА**

В основном содержании учебного модуля «Самбо» на уровне начального общего образования изложены специально-подготовительные упражнения и игры, задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы борьбы в положении лёжа, приёмы выведения из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

Учебный модуль «Самбо» реализуется в вариативной части рабочих программ начального 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.

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **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 личного 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**

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

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА 34 ЧАСА

№	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. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности 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 развитие 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.	
3.	Элементы акробатики. Совершенствование	комплексный	Цели, задачи и значение соревнований. Виды соревнований. ОРУ. Приёмы самостраховки.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.

	<p>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.</p>		<p>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 падений, на точность приземления. Развитие координационных способностей.</p>	<p>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. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически</p>
4.	<p>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.</p>	обучение	<p>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.</p>	<p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p>
5.	<p>Элементы акробатики. Приёмы самостраховки на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на</p>	обучение	<p>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:</p>	

	<p>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.</p>		<p>в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Развитие координационных способностей.</p>	
6.	<p>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.</p>	обучение	<p>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.</p>	
7.	<p>Повторение ранее изученных бросков. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.</p>	обучение	<p>ОРУ. Приёмы самостраховки на твердом покрытии. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. Бросок через грудь. «Ножницы», переворот, бросок через голову с упором стопы, «Мельница», задняя подножка с колена. Развитие координационных способностей</p>	<p>В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной</p>

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.	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.
9.	Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук,	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.	
10.	возможностей (без рук,		Развитие координационных способностей.	

	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.			
<b>11.</b>	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучение	ОРУ с обручами. 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. Развитие силовых способностей.	
<b>12.</b>	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.			
<b>13.</b>	Приемы самостраховки Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.	обучение	Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.	Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.

	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.		ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Приемы самостраховки Совершенствованиеприёмов, 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.	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).
14.	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. 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).	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 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 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 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).			
<b>18.</b>	Приемы самостраховки	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).	
<b>19.</b>	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).			
<b>20.</b>	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	Совершенствование	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. Выполнять комбинированные упражнения.

	предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).			Способность изменяться мыслить логически.	оценивать ситуацию,
21.	Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук.	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		
22.	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.				
23.	Специально-подготовительные упражнения.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Специально-подготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения.	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять технических	самооценку действий,

24.	<p>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.</p>	<p>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. Развитие координационных способностей</p>	<p>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 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.</p>
-----	--	--	---

25.	<p>Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка.</p>	комплексный	<p>ОРУ в движении. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Специально-подготовительные упражнения.</p>	<p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p>
26.	<p>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-</p>		<p>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.</p>	<p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p>

	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	
28.	Моделирование ситуаций самозащиты.			
29.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Развитие координационных способностей.	
30.	Моделирование ситуаций самозащиты			
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.	<p>Специально-подготовительные упражнения.  Тактическая подготовка.  Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся.  Моделирование ситуаций самозащиты</p>	комплексный	<p>ОРУ. Специально-подготовительные упражнения.  Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Развитие координационных способностей</p>	
33.	<p>Специально-подготовительные упражнения.  Тактическая подготовка.  Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся.  Моделирование ситуаций самозащиты  Учебные схватки.</p>	комплексный	<p>ОРУ. Специально-подготовительные упражнения.  Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. Соревнование между командами.</p>	<p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически  Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p>
34.	<p>Специально-подготовительные упражнения.  Тактическая подготовка.  Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся.  Моделирование ситуаций самозащиты  Учебные схватки.</p>	совершенствовани	<p>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.</p>	<p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами.  Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА (34 ЧАСА)**

№	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. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
2.	Элементы акробатики. Приемы самостраховки Стойки, передвижения и захваты самбиста. Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье	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. 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. Развитие координационных способностей.	
3.	Элементы акробатики. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах	комплексный	Цели, задачи и значение соревнований. Виды соревнований. ОРУ. Приёмы самостраховки. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.

	<p>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</p>		<p>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 падений, на точность приземления. Болевые приемы: ущемление ахиллесова сухожилия, узел поперек, рычаг локтя через предплечье. Развитие координационных способностей.</p>	<p>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. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.</p>
<p>4.</p>	<p>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,</p>	<p>обучение</p>	<p>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.</p>	

	узел поперек, рычаг локтя через предплечье.			
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	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.	

	усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления. Болевые приемы: ущемление 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 соревновательной (игровой) деятельности.
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;	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.	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.

	<p>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.</p>			
9.	<p>Приемы самостраховки  Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p>	обучение	ОРУ. Приемы самостраховки. Элементы акробатики. 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). Развитие координационных способностей.	
10.	<p>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).</p>			
11.	<p>Приемы самостраховки  Совершенствование</p>	обучение	ОРУ с обручами. Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих	

12.	<p>приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p> <p>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).</p>		<p>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). Развитие силовых способностей.</p>	
13.	<p>Приемы самостраховки</p> <p>Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p> <p>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).</p>	обучение	<p>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).</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>
14.	<p>Приемы самостраховки</p> <p>Совершенствование приёмов Самбо в</p>	обучение	<p>ОРУ с обручами. Элементы акробатики. Приемы самостраховки. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах</p>	<p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями,</p>

15.	<p>положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p> <p>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).</p>		<p>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).</p>	<p>встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</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>
16.	<p>Приемы самостраховки</p> <p>Элементы акробатики.</p> <p>Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p> <p>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).</p>	<p>обучение комплексный</p>	<p>Приемы самостраховки. Элементы акробатики.</p> <p>Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p> <p>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).</p>	
17.	<p>Приемы самостраховки</p> <p>Элементы акробатики.</p> <p>Совершенствование приёмов, изученных на</p>	<p>обучение</p>	<p>ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики. Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.</p>	
18.	<p>Приемы самостраховки</p> <p>Элементы акробатики.</p>	<p>обучение</p>		
19.	<p>Совершенствование приёмов, изученных на</p>			

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

23.	Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Специально-подготовительные упражнения.	Выполнять активные и пассивные способы защиты.
24.	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.		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 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.
25.	Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в	комплексный	ОРУ в движении. Специально-подготовительные упражнения.	Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты.
26.	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.		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 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.

27.	<p>Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков,</p>	обучение	<p>ОРУ в движении. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков,</p>	<p>Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами.</p>
28.	<p>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>Освобождение от захватов. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.</p>	<p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия. Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p>
29.	<p>Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков,</p>	комплексный	<p>Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков,</p>	
30.	<p>изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах</p>		<p>изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от захватов Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.</p>	

	и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.			
31.	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.	
32.	Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки. Освобождение от	комплексный	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.	

	захватов Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.			
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.
34.	Специально-подготовительные упражнения. Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты Учебные схватки.	совершенствованное	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.	Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.

**Перечень электронных ресурсов, рекомендованных к использованию во внеурочное время при изучении Модуля «Самбо»**

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 Узнаю 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>
5 класс 1 упражнение - Рычаг от удержания сбоку	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE">https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE</a>
5 класс 4 упражнение - Бросок задняя подножка	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s</a>
5 класс 3 упражнение - Бросок с захватом руки и одноименной голени	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY">https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY</a>
5 класс 4 упражнение - Бросок задняя подножка	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U</a>
6 класс 1 упражнение Узел плеча	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8">https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8</a>
6 класс 3 упражнение - Задняя подножка с захватом ноги	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs">https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs</a>
6 класс 4 упражнение - Зацеп голенью изнутри	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU">https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU</a>
7 класс 2 упражнение - Самостраховка на бок кувырком	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo">https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo</a>
7 класс 4 упражнение - Передняя подножка	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8">https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8</a>
7 класс 3 упражнение - Боковая подсечка	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4">https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4</a>
8 класс 3 упражнение - Бросок через бедро	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>
8 класс 4 упражнение - Подхват под две ноги	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>

9 класс 1 упражнение - Ущемление ахиллового сухожилия 1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNIn2E">https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNIn2E</a>
9 класс 2 упражнение - Самостраховка на руки прыжком	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI">https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI</a>
9 класс 3 упражнение - Бросок через спину	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo">https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo</a>
9 класс 4 упражнение - Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи и руки	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs">https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs</a>