

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 7  
имени Героя Советского Союза Ермолаева Василия Антоновича  
города Крымска муниципального образования Крымский район**

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
МО учителей \_\_\_\_\_  
МБОУ гимназии №7  
от 29.08.2023 года № 1  
\_\_\_\_\_ А.А. Паскаль

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР  
\_\_\_\_\_ Е.М, Лещенко  
30.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО  
Решением педагогического совета  
от 30.08.2023 года протокол № 1  
Директор            Л.А. Крапивницкая

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности «Самбо»

Уровень образования (класс): 10-11класс

Количество часов: 68

Учитель: Лещенко Елена Михайловна

**г. Крымск**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Самбо» для 10–11 классов МБОУ гимназии № 7 (далее – Программа) основана на положениях нормативно-правовых актов и документов Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 с изменениями на 12 августа 2022 года (далее – ФГОС СОО-2022);
- направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура».

Программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации (разработаны Министерством образования и науки Российской Федерации, 2017 год), письмом министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 13.07.2021 г. № 47-01-13- 14546/21 «О составлении рабочих программ учебных предметов и календарно-тематического планирования».

При создании Программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В Программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании Программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

Целью реализации Программы является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Программа направлена на развитие двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо», а также подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» («ГТО») (Приказ Минобрнауки РФ от 23.06.2015г. № 609).

Обучающая направленность Программы представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт содержания физических упражнений функциональной направленности.

Воспитывающая направленность Программы заключается в содействии активной социализации обучающихся, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной деятельности, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Общее количество часов для изучения физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

**Уровень программы** - базовый - формирование функциональной грамотности обучающихся в избранном виде деятельности (т.е. свободное самостоятельное использование навыков и умений), развитие интересов и навыков, формирование устойчивой мотивации, специальных знаний и практических навыков.

Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося по самбо, расширение его информированности в определенной образовательной области, обогащение навыками общения и умениями.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской, турецкой, вольной, классической борьбы).

**Отличительные особенности программы:** данная программа является модифицированной и построена на основе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по самбо», одобренной экспертным советом

Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года).

К отличительным особенностям программы можно отнести: общий срок освоения Программы, цель и планируемые результаты.

Программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации Программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, в рамках проекта «Самбо в школу» Программа предусматривает дополнительные условия для развития учащихся, обеспечивает способность базовые знания осознанно применять в ситуациях, отличных от учебных.

### 10 КЛАСС

#### **Физическая культура как область знаний**

Требования техники безопасности. Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Запрещенные действия в виде спорта Самбо. Самбо национальный вид спорта. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ошепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.

#### **Физическое развитие.**

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий самбо.

Техника движений и ее основные показатели. Техника Самбо.

Упражнения на расслабление мышц. Упражнения в парах и в сопротивлении.

Акробатические упражнения- кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации.

Возможность физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС СОО.

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Подготовка к занятиям самбо (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для телосложения. Оценка эффективности занятий самбо. Самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Техника осваиваемых упражнений, способы выявления и

устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность самбо. Комплексы упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки, подготовительные упражнения для бросков. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

Упражнения для борьбы лежа. Переворачивания: с захватом руки и шеи из-под плеча, с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги, с захватом дальней руки и ноги изнутри, с захватом руки на рычаг локтя садясь. Удержания: сбоку, поперек, верхом. Игры-задания. «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафета с прыжками». «Салки», «Петушиный бой», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Третий лишний с сопротивлением», «Армрестлинг». Учебные схватки по заданию.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

**Общefизическая подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

## **11 КЛАСС**

### **Физическая культура как область знаний**

Требования техники безопасности. Развитие Самбо в России и в мире.

### **Физическое развитие.**

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Совершенствование техники Самбо.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации.

Возможность физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС СОО.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий самбо. Подготовка к занятиям самбо (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование

занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для телосложения. Организация досуга средствами самбо. Оценка эффективности занятий самбо. Самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Техника осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность самбо. Комплексы упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки, подготовительные упражнения для бросков. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

Упражнения для борьбы лежа. Переворачивания с захватом предплечья из-под плеча с забеганием вокруг головы соперника, с захватом двух ног, «ключом», захватом руки кувырком вперед. Удержания: со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.

Болевые приемы: узел руки ногой из удержания сбоку, рычаг локтя внутрь, узел попереу, рычаг локтя с захватом ноги между ног. Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа. Приемы в стойке (броски): отхват, передняя подножка с захватом руки под плечо, передняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок рывком за пятку, боковая подсечка.

Игры-задания. «Прыжки через движущуюся скакалку», «Снайпер», «Эстафеты». «Салки», «Петушиный бой», «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной», «Подвижный ринг», «Перетягивание каната», «Армрестлинг». Учебные схватки по заданию.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

### **Общезначительная подготовка.**

Составление и самостоятельное выполнение комплексов упражнений, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Занятия с обучающимися с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; корригирующие упражнения, релаксационные упражнения; дыхательные упражнения



### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Личностные результаты

В результате изучения курса «Самбо» на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

##### 1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

##### 2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

##### 3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

##### 4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## Метапредметные результаты

В результате изучения курса «Самбо» на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

### **Предметные результаты**

Демонстрировать знания по темам Программы. Самостоятельно выполнять упражнения для развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, воспитания физических качеств. Выполнять упражнения: подтягивание на перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине). Иметь представление о выполнении упражнения базовой техники самбо, упражнения техники самозащиты. Демонстрировать упражнения из ВФСК «ГТО.

## **Знать краткий словарь терминов вида спорта самбо.**

**Боковая подсечка**—подсечка, в которой нога противника подбивается

**Болевой** — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

**Бросок** — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

**Бросок через бедро (бросок через спину)** — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части

туловища противника.

**Бросок через голову** — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его

через себя.

**Бросок через грудь** — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

**Высокая стойка** — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

**Задняя подножка** — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

**Задняя подсечка** — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

**Захват** — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

**Захват одноименный** — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

**Захват разноименный** — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

35

**Захват рычагом** — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки, наложенной на его шею.

**Захват скрестный** — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

**Захват снаружи** — захват, при котором с другой стороны руки нет какойлибо части тела противника.

**Зацеп** — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

**Зацеп изнутри** — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

**Зацеп одноименный** — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

**Зацеп снаружи** — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

**Зацеп стопой** — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

**Зацеп стопой изнутри** — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

**Защита** — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

**Левая стойка** — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

**Лежа** — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чемлибо, кроме ступней ног.

**Низкая стойка** — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

**Обратный захват** — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

36

**Ответный прием** — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

**Отхват** — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

**Переворачивание** — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

**Передняя подножка** — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

**Передняя подсечка** — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

**Подножка** — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

**Подсад** — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

**Подсад голенью** — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

**Подсечка** — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

**Подсечка изнутри** — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

**Подхват** — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

**Подхват изнутри** — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

**Правая стойка** — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

**Прием** — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

**Рычаг** — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

37

**Рычаг локтя** — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

**Стойка** — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

**Техника** — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

**Удержание** — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

**Удержание верхом** — удержание сидя на животе противника.

**Удержание поперек** — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

**Удержание со стороны головы** — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

**Удержание с плеча** — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

**Удержание сбоку** — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

**Узел** — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

**Узел ногой** — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

**Узел поперек** — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

**Ущемление** — болевой прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

**Фронтальная стойка** — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.



#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

##### 10 КЛАСС

№ пп	Тема	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Правила ТБ. Соблюдение формы одежды. Подготовительные упражнения.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
2.	История развития борьбы самбо. Стойки, передвижения.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
3.	Стойки, передвижения и захваты. Освоение группировки.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
4.	Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
5.	Группировка при перекате назад из сидя, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
6.	Приемы самостраховки.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
7.	Упражнения для удержаний.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
8.	Упор грудью, перемещение ног по кругу.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
9.	Приемы самостраховки при падении вперед на руки. Упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
10.	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись из основной стойки.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
11.	Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>

12.	Упражнения для подножки. Выпады в сторону, тоже в движении, прыжком.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
13.	Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
14.	Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
15.	Падение на бок кувырком через плечо, через партнера стоящего в упоре на коленях.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
16.	Ходьба на наружном крае стопы. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
17.	Подсечки по мячу лежащему, падающему, катящемуся по полу. Подсечка по мячам.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
18.	Удержание сбоку. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
19.	Перевоорачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
20.	Удержание со стороны головы.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
21.	Уходы от удержания со стороны головы.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
22.	Подтягивание к ногам и сбрасывание между ног.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
23.	Учебные игры.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
24.	Перевоорачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>

25.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
26.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
27.	Удержание поперек.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
28.	Удержание верхом.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
29.	Уходы от удержания верхом.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
30.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
31.	Выведение из равновесия.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
32.	Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
33.	Учебные игры на выполнение изученных выведений из равновесия.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
34.	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

## 11 КЛАСС

№ пп	Тема	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
------	------	------------------	--

1.	Правила ТБ. Соблюдение формы одежды. Подготовительные упражнения.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
2.	История развития борьбы самбо. Стойки, передвижения.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
3.	Стойки, передвижения и захваты. Освоение группировки.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
4.	Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
5.	Группировка при перекате назад из сидя, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
6.	Приемы самостраховки.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
7.	Упражнения для удержаний.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
8.	Упор грудью, перемещение ног по кругу.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
9.	Приемы самостраховки при падении вперед на руки. Упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
10.	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись из основной стойки.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
11.	Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
12.	Упражнения для подножки. Выпады в сторону, тоже в движении, прыжком.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
13.	Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>

14.	Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
15.	Падение на бок кувыркком через плечо, через партнера стоящего в упоре на коленях.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
16.	Ходьба на наружном крае стопы. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
17.	Подсечки по мячу лежащему, падающему, катящемуся по полу. Подсечка по мячам.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
18.	Удержание сбоку. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
19.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
20.	Удержание со стороны головы.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
21.	Уходы от удержания со стороны головы.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
22.	Подтягивание к ногам и сбрасывание между ног.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
23.	Учебные игры.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
24.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
25.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>

26.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
27.	Удержание поперек.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
28.	Удержание верхом.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
29.	Уходы от удержания верхом.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
30.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
31.	Выведение из равновесия.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
32.	Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
33.	Учебные игры на выполнение изученных выведений из равновесия.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
34.	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

## 5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 «Г» класс

№ пп	Тема	Количество часов	Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Правила ТБ. Соблюдение формы одежды. Подготовительные упражнения.	1	06.09.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
2.	История развития борьбы самбо. Стойки, передвижения.	1	13.09.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
3.	Стойки, передвижения и захваты. Освоение группировки.	1	20.09.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
4.	Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1	27.09.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
5.	Группировка при перекате назад из сидя, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	04.10.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
6.	Приемы самостраховки.	1	11.10.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
7.	Упражнения для удержаний.	1	18.10.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
8.	Упор грудью, перемещение ног по кругу.	1	25.10.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
9.	Приемы самостраховки при падении вперед на руки. Упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	08.11.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
10.	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись из основной стойки.	1	15.11.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
11.	Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки.	1	22.11.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>

12.	Упражнения для подножки. Выпады в сторону, тоже в движении, прыжком.	1	29.11.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
13.	Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.	1	06.12.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
14.	Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1	13.12.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
15.	Падение на бок кувырком через плечо, через партнера стоящего в упоре на коленях.	1	20.12.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
16.	Ходьба на наружном крае стопы. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой.	1	27.12.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
17.	Подсечки по мячу лежащему, падающему, катящемуся по полу. Подсечка по мячам.	1	10.01.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
18.	Удержание сбоку. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1	17.01.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
19.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1	24.01.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
20.	Удержание со стороны головы.	1	31.01.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
21.	Уходы от удержания со стороны головы.	1	07.02.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
22.	Подтягивание к ногам и сбрасывание между ног.	1	14.02.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
23.	Учебные игры.	1	21.02.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
24.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1	28.02.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>



25.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1	08.03.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
26.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	06.03.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
27.	Удержание поперек.	1	13.03.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
28.	Удержание верхом.	1	20.03.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
29.	Уходы от удержания верхом.	1	03.04.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
30.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	10.04.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
31.	Выведение из равновесия.	1	17.04.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
32.	Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком.	1	24.04.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
33.	Учебные игры на выполнение изученных выведений из равновесия.	1	08.05.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
34.	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1	15.05.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
35.	Подведение итогов	1	22.05.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35		

**10 «Г» класс**

№ пп	Тема	Количество часов	Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
36.	Правила ТБ. Соблюдение формы одежды. Подготовительные упражнения.	1	01.09.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
37.	История развития борьбы самбо. Стойки, передвижения.	1	08.09.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
38.	Стойки, передвижения и захваты. Освоение группировки.	1	15.09.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
39.	Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1	22.09.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
40.	Группировка при перекате назад из сидя, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1	29.09.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
41.	Приемы самостраховки.	1	06.10.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
42.	Упражнения для удержаний.	1	13.10.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
43.	Упор грудью, перемещение ног по кругу.	1	20.10.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
44.	Приемы самостраховки при падении вперед на руки. Упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	27.10.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
45.	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись из основной стойки.	1	10.11.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
46.	Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки.	1	17.11.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>

47.	Упражнения для подножки. Выпады в сторону, тоже в движении, прыжком.	1	24.11.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
48.	Имитация задней подножки в одну и в другую стороны.	1	01.12.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
49.	Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.	1	08.12.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
50.	Падение на бок кувырком через плечо, через партнера стоящего в упоре на коленях.	1	15.12.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
51.	Ходьба на наружном крае стопы. Удар подошвой по стене дальней от нее ногой.	1	22.12.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
52.	Подсечки по мячу лежащему, падающему, катящемуся по полу. Подсечка по мячам.	1	29.12.2023	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
53.	Удержание сбоку. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1	12.01.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
54.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	1	19.01.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
55.	Удержание со стороны головы.	1	26.01.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
56.	Уходы от удержания со стороны головы.	1	02.02.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
57.	Подтягивание к ногам и сбрасывание между ног.	1	09.02.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
58.	Учебные игры.	1	16.02.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
59.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1	01.03.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>

60.	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.	1	08.03.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
61.	Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1	15.03.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
62.	Удержание поперек.	1	22.03.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
63.	Удержание верхом.	1	05.04.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
64.	Уходы от удержания верхом.	1	12.04.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
65.	Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1	19.04.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
66.	Выведение из равновесия.	1	26.04.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
67.	Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком.	1	03.05.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
68.	Учебные игры на выполнение изученных выведений из равновесия.	1	10.05.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
69.	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1	17.05.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
70.	Подведение итогов	1	24.05.2024	<a href="https://sambo.ru/sambo/">https://sambo.ru/sambo/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35		



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**  
<http://window.edu.ru> — <https://resh.edu.ru> -<https://id.prosv.ru/signin>

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**  
<http://window.edu.ru> — <https://resh.edu.ru> -<https://id.prosv.ru/signin>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ** <https://sambo.ru/sambo/>

