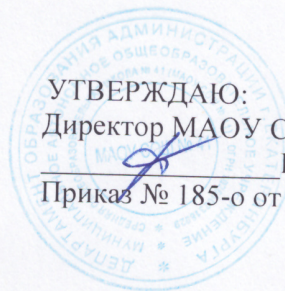


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №41**

Принята Педагогическим советом
Протокол № 2 от «26» августа 2026г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 41
Популовских М.Г.
Приказ № 185-о от «31» августа 2026г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе основного общего образования и
среднего общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного модуля "Самбо"**

для обучающихся 7, 9, 11 классов

Екатеринбург, 2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общая характеристика

Самбо является составной частью национальной культуры нашей страны и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни занимающихся. Самбо, как система, зародившаяся в нашей стране, обладает мощным воспитательным эффектом, которая базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что будет способствовать их патриотическому и духовному развитию.

Средства самбо способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и содействует развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивает всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Прикладное значение самбо обеспечивает приобретение обучающимися навыков самозащиты и профилактики травматизма

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА]

Целью изучения модуля «Самбо» является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА] В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Место курса

Модуль «Самбо» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование».

По итогам прохождения модуля возможно сформировать у обучающихся общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера, самозащиты и умения применять их в различных условиях, комплекс технических навыков: соревновательных действий, системы движений, технических приемов и разнообразные способы их выполнения, а также безопасное поведение на занятиях в спортивном зале, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях.

Модуль «Самбо» реализуется в рамках учебного плана МАОУ СОШ № 41 в части, формируемой участниками образовательных отношений. На изучение модуля «Самбо» на уровне основного, среднего общего образования отводится – 1 час в неделю. В 7 классе – 34 часа, в 9 классе – 34 часа, в 11 классе – 34 часа

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Знание истории и современного развития самбо, его наследие, традиции традиций, движение в мире, в Российской Федерации, в регионе, легендарных отечественных самбистов, тренеров, научных деятелей и функционеров, принесших славу российскому самбо.

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Умение анализировать результаты соревнований по самбо, входящих в официальный календарь соревнований (международный, всероссийский, региональный);

понимание роли занятий самбо как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств, знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для развития физических качеств самбиста, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Классификация техники и тактики самбо, владение и применение технических и тактических элементов в период тренировочных поединков и соревнований;

выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста;

демонстрация технических действий по самбо и самозащите.

9 КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Характеристика роли и основных функций главных организаций и федераций (российских, региональных), осуществляющих управление самбо.

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с официальными правилами самбо и судейской практики;

определение признаков положительного влияния занятий самбо на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

соблюдение требований безопасности при организации занятий самбо, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и самбо в частности.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Использование занятий самбо для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

проведение тестирования уровня физической подготовленности самбистов, характеристика основных показателей развития физических качеств и состояния здоровья, сравнение своих результатов выполнения контрольных упражнений с эталонными результатами;

ведение дневника самбиста по физкультурной деятельности, включая оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленностью, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

способность проводить самостоятельные занятия по самбо по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

демонстрация технических действий по самбо и самозащите.

11 КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий "допинг" и "антидопинг".

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств, а также его прикладное значение;

использование навыков: организации и проведения самостоятельных занятий по самбо.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Составление индивидуальных планов, включая способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений, самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях самбо в учебной и соревновательной деятельности;

знание и применение основ формирования сбалансированного питания самбиста;

составление, подбор и выполнение специальных упражнений по самбо с учетом их классификации для составления комплексов, в том числе индивидуальных, различной направленности;

использование правил подбора физических упражнений для развития физических качеств самбиста, специально-подготовительных

упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста, определение их эффективности; демонстрация технических действий по самбо и самозащите.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Содержание модуля «Самбо» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития самбо;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами самбо, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий, умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;

умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать,

аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо;

знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;

умение характеризовать направления самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины самбо (подсечка, бросок, подножка, подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, прием, стойка, техника, дистанция, захват);

освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знание истории и современного развития самбо, его наследие, традиции традиций, движение в мире, в Российской Федерации, в регионе, легендарных отечественных самбистов, тренеров, научных деятелей и функционеров, принесших славу российскому самбо	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Умение анализировать результаты соревнований по самбо, входящих в официальный календарь соревнований (международный, всероссийский, региональный)	1			
2.2	Понимание роли занятий самбо как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств	1			
2.3	Знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для развития физических качеств самбиста, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений	1			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Классификация техники самбо	1			
1.2	Владение и применение технических элементов в период тренировочных поединков и соревнований	6			
1.3	Владение и применение тактических элементов в период тренировочных поединков и соревнований	7			
Итого по разделу		15			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических действий самбиста	5			
2.2	Выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки тактических действий самбиста	5			
2.3	Демонстрация технических действий по самбо и самозащите	6			
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Характеристика роли и основных функций главных организаций и федераций (российских, региональных), осуществляющих управление самбо	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с официальными правилами самбо и судейской практики	1			
2.2	Определение признаков положительного влияния занятий самбо на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма	1			
2.3	Соблюдение требований безопасности при организации занятий самбо, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и самбо, в частности.	1			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Использование занятий самбо для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций	1			
1.2	Проведение тестирования уровня физической подготовленности самбистов, характеристика основных показателей развития физических качеств и состояния здоровья, сравнение своих результатов выполнения контрольных упражнений с эталонными результатами	1			
1.3	Ведение дневника самбиста по физкультурной деятельности, включая оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленностью, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности	5			
1.4	Способность проводить самостоятельные занятия по самбо по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий	7			
Итого по разделу		14			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических действий самбиста	5			
2.2	Выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки тактических действий самбиста	5			

2.3	Демонстрация технических действий по самбо и самозащите	6			
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий "допинг" и "антидопинг"	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств, а также его прикладное значение	1			
2.2	Использование навыков: организации и проведения самостоятельных занятий по самбо	2			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Составление индивидуальных планов, включая способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений, самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях самбо в учебной и соревновательной деятельности	1			
1.2	Знание и применение основ формирования сбалансированного питания самбиста	1			
1.3	Составление, подбор и выполнение специальных упражнений по самбо с учетом их классификации для составления комплексов, в том числе индивидуальных, различной направленности	6			
1.4	Использование правил подбора физических упражнений для развития физических качеств самбиста, специально-подготовительных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста, определение их эффективности	6			
Итого по разделу		15			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических действий самбиста	5			
2.2	Выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки тактических действий самбиста	5			

2.3	Демонстрация технических действий по самбо и самозащите	6			
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Знание истории и современного развития самбо, его наследие, традиции традиций, движение в мире, в Российской Федерации, в регионе, легендарных отечественных самбистов, тренеров, научных деятелей и функционеров, принесших славу российскому самбо	1			
2.	Умение анализировать результаты соревнований по самбо, входящих в официальный календарь соревнований (международный, всероссийский, региональный)	1			
3.	Понимание роли занятий самбо как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств	1			
4.	Знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для развития физических качеств самбиста, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений	1			
5.	Классификация техники самбо	1			
6.	Владение и применение технических элементов в период тренировочных поединков и соревнований: гигиенические требования к спортивной форме; гигиена мест занятий; предупреждение травм; строевые упражнения; упражнения разминки в движении	1			
7.	Изучение самостраховки при падении на бок; стойки самбиста; дистанции; передвижения; удержание сбоку - проведение приёма; характерные ошибки	1			
8.	Изучение самостраховки при падении на бок; стойки самбиста; дистанции; передвижения; удержание сбоку - проведение приёма; характерные ошибки; учебная схватка на выполнение удержания сбоку	1			
9.	Удержание сбоку - проведение приёма; характерные ошибки; учебная схватка на выполнение удержания сбоку; задняя подножка под выставленную ногу - благоприятные условия; подготовка; проведение приёма; характерные ошибки; схватки на выполнение задней подножки с одновременным сопротивлением	1			
10.	Упражнения для отработки быстроты реакции; самостраховка при падении на спину; переворот захватом рук	1			
11.	Упражнения для отработки быстроты реакции; самостраховка при падении на спину; переворот захватом рук; приёмы самозащиты: освобождение от захвата руки рукой	1			
12.	Владение и применение тактических элементов в период тренировочных поединков и соревнований: беседа на тему "Запрещённые приёмы"; переворот захватом рук сбоку; учебная схватка на выполнение переворотов захватом рук	1			

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
13.	Беседа на тему "Правила проведения болевых приёмов на руки"; бросок рывком за пятку с упором в колено; учебная схватка с односторонним сопротивлением на выполнение броска рывком за пятку	1			
14.	Беседа на тему "Развитие борьбы самбо в мире"; приёмы самозащиты - освобождение от захвата руки рукой; учебная схватка с освобождением от захвата руки рукой	1			
15.	Беседа на тему "Лучшие спортсмены нашего коллектива и их достижения"; самостраховка - падение вперёд с опорой на руки; рычаг локтя через бедро; учебная схватка на выполнение рычага локтя через бедро	1			
16.	Беседа на тему "Участие самбистов страны в международных соревнованиях"; выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи; приёмы самозащиты - освобождение от захвата руки двумя руками сверху	1			
17.	Беседа на тему: "Физическая культура и спорт в нашей стране. Место самбо в системе физического воспитания"; упражнения с отягощением (весом тела); самостраховка при падении на бок из стойки; переворот рычагом; учебные схватки на выполнение переворота рычагом с переменной партнёров	1			
18.	Беседа на тему: "Оценка приёмов. Определение победителя в схватке". Упражнения с партнёром для развития быстроты. Самостраховка при падении на спину из стойки. Удержание поперёк. Учебная схватка на выполнение удержания поперёк	1			
19.	Выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических действий самбиста: характерные ошибки при удержании сбоку, задней подножке под выставленную ногу. Схватка при выполнении задней подножки с односторонним сопротивлением	1			
20.	Характерные ошибки при перевороте захватом рук сбоку. Учебная схватка на выполнение переворотов захватом рук. Характерные ошибки при броске рывком за пятку с упором в колено. Учебная схватка с односторонним сопротивлением на выполнение броска рывком за пятку	1			
21.	Характерные ошибки при выполнении переворота рычагом. Учебная схватка на выполнение переворота рычагом с переменной партнёров. Характерные ошибки при выполнении броска через бедро с захватом пояса. Учебная схватка на выполнение броска через бедро	1			
22.	Характерные ошибки при выведении из равновесия рывком с падением. Учебная схватка на выведение из равновесия рывком с падением	1			
23.	Характерные ошибки при выполнении передней подножки с захватом руки и пояса, выполнении задней подножки.. Учебные схватки на выполнение подножек	1			

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
24.	Выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки тактических действий самбиста: характерные ошибки при выполнении кувырка назад с прямыми ногами, самостраховке при падении на спину через лежащего партнёра, узла поперёк	1			
25.	Характерные ошибки при выполнении полёта-кувырка, самостраховке при падении назад с поворотом и опорой на руки. Уход от удержания сбоку головы ногой. Учебные схватки на выполнение ухода от удержания сбоку головы ногой	1			
26.	Характерные ошибки при выполнении боковой подсечки с захватом рук снизу. Защита от передней подножки. Схватки с заменой партнёров в борьбе лёжа. Учебные схватки на выполнение подсечек	1			
27.	Характерные ошибки при выполнении приёмов самозащиты: освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук). Полёт-кувырок через предмет, через лежащего ничком партнёра или чучело. Самостраховка при падении на бок через шест	1			
28.	Характерные ошибки при выполнении зацепа изнутри. Защита от боковой подсечки. Учебные схватки на выполнение зацепов	1			
29.	Демонстрация технических действий по самбо и самозащите: учебные схватки на выполнение переворота рычагом с переменной партнёров	1			
30.	Учебная схватка на выполнение удержания поперёк	1			
31.	Схватка при выполнении задней подножки с односторонним сопротивлением	1			
32.	Учебная схватка с односторонним сопротивлением на выполнение броска рывком за пятку	1			
33.	Учебная схватка на выполнение броска через бедро	1			
34.	Учебная схватка на выведение из равновесия рывком с падением	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Характеристика роли и основных функций главных организаций и федераций (российских, региональных), осуществляющих управление самбо. Упражнения для развития гибкости	1			
2.	Осуществление соревновательной деятельности в соответствии с официальными правилами самбо и судейской практики. Упражнения для развития гибкости	1			

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
3.	Определение признаков положительного влияния занятий самбо на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Кувырок назад. Самостраховка при броске через голову	1			
4.	Соблюдение требований безопасности при организации занятий самбо, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и самбо в частности. Кувырок назад. Самостраховка при броске через голову	1			
5.	Использование занятий самбо для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. Бросок захватом шеи сверху и туловищем снизу. Переворот с захватом руки и ноги изнутри	1			
6.	Проведение тестирования уровня физической подготовленности самбистов, характеристика основных показателей развития физических качеств и состояния здоровья, сравнение своих результатов выполнения контрольных упражнений с эталонными результатами. Бросок захватом шеи сверху и туловищем снизу. Переворот с захватом руки и ноги изнутри	1			
7.	Беседа на тему: "Ведение дневника самбиста по физкультурной деятельности: план проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленностью; данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; самоанализ". Защита от переворота рычагом. Соревнования на выполнение переворачивания. Приёмы самозащиты: освобождение от обхвата туловища сзади с руками	1			
8.	Беседа на тему: "План проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленностью: общая задача плана; цель плана; последовательность упражнений; конкретные упражнения; дозировка; инвентарь и место". Защита от переворота рычагом. Соревнования на выполнение переворачивания. Приёмы самозащиты: освобождение от обхвата туловища сзади с руками	1			
9.	Беседа на тему: "Самоконтроль: самочувствие; сон; аппетит; физиологические показатели". Упражнения для развития ловкости и гибкости. Уход от удержания сбоку вращением. Бросок через голову	1			
10.	Беседа на тему: "Понятие о технике борьбы самбо". Приёмы самозащиты: защита от попытки удушения сзади рукой (плечом и предплечьем)	1			
11.	Беседа на тему: "Начало и конец схватки". Схватка с захватом одной рукой. Кувырок вперёд со стула. Самостраховка при падении вперёд с опорой на предплечья	1			
12.	Способность проводить самостоятельные занятия по самбо по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Беседа на тему: "Особенности изложения теории". Заваливание	1			

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	зашагиванием. Учебная схватка на выполнение заваливания зашагиванием				
13.	Беседа на тему: "Подбор упражнений для занятий". Заваливание зашагиванием. Учебная схватка на выполнение заваливания зашагиванием	1			
14.	Беседа на тему: "Распределение нагрузки". Бросок через бедро с падением. Защиты от броска через голову. Учебная схватка на выполнение бросков через бедро	1			
15.	Беседа на тему: "Проведение самостоятельной разминки". Бросок через бедро с падением. Защиты от броска через голову. Учебная схватка на выполнение бросков через бедро	1			
16.	Беседа на тему: "Планирование занятий". Приёмы самозащиты: защита от удара кулаком сбоку. Упражнения на отработку быстроты реакции. Упражнения на равновесие. Полёт-кувырок	1			
17.	Беседа на тему: "Способы разучивания приёмов и упражнений". Приёмы самозащиты: защита от удара кулаком сбоку. Упражнения на отработку быстроты реакции. Упражнения на равновесие. Полёт-кувырок	1			
18.	Беседа на тему: "Способы совершенствования техники борца". Самостраховка при падении на бок через шест из положения стоя к нему лицом. Удержание сбоку с захватом рук. Выведение из равновесия с захватом проймы	1			
19.	Выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических действий самбиста: самостраховке при падении на бок через шест из положения стоя к нему лицом; удержании сбоку с захватом рук; выведении из равновесия с захватом проймы. Беседа на тему: "Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система".	1			
20.	Беседа на тему: "Мышечная система человека". Характерные ошибки при выполнении защиты от удара ногой снизу, ухода от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя	1			
21.	Беседа на тему: "Правомерность применения приёмов самбо". Характерные ошибки при выполнении защиты от удара ногой снизу, ухода от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя	1			
22.	Беседа на тему: "Понятие о технике борьбы самбо". Характерные ошибки при выполнении самостраховки при падении через шест назад на спину, броска захватом ног, защите от удара ножом сверху	1			
23.	Беседа на тему: "Нервная, кровеносная и дыхательная системы человека". Характерные ошибки при выполнении самостраховки при падении через шест назад на спину, броска захватом ног, защите от удара ножом сверху	1			

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
24.	Выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки тактических действий самбиста: задняя подножка с колена; защита от удара ножом снизу. Беседа на тему: "Основные понятия о защитах, контрприемах, комбинациях".	1			
25.	Беседа на тему: " Основные дистанции и захваты в борьбе самбо". Характерные ошибки при выполнении задней подножки с колена; защите от удара ножом снизу,	1			
26.	Беседа на тему: "Причины травм". Характерные ошибки при выполнении защиты от удара ногой снизу, ухода от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя	1			
27.	Беседа на тему: "Самоконтроль". Характерные ошибки при выполнении защиты от удара ногой снизу, ухода от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя	1			
28.	Беседа на тему: "Понятие об утомлении и переутомлении". Характерные ошибки при выполнении переворота в сторону (колесо), самостраховки при падении назад с опорой на предплечья, рычага локтя захватом руки между ногами	1			
29.	Демонстрация технических действий по самбо и самозащите: учебная схватка на выполнение заваливания зашагиванием; учебная схватка на выполнение бросков через бедро	1			
30.	Учебная схватка на выполнение заваливания зашагиванием; учебная схватка на выполнение бросков через бедро	1			
31.	Схватка с изменением стойки; учебно-тренировочная схватка на выполнение рычага локтя захватом руки между ногами	1			
32.	Схватка с изменением стойки; учебно-тренировочная схватка на выполнение рычага локтя захватом руки между ногами	1			
33.	Схватка с односторонним сопротивлением; схватка на одной ноге; схватка с захватом одной рукой	1			
34.	Схватка с односторонним сопротивлением; схватка на одной ноге; схватка с захватом одной рукой	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий "допинг" и "антидопинг"	1			

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.	Характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств, а также его прикладное значение	1			
3.	Использование навыков: организации и проведения самостоятельных занятий по самбо	1			
4.	Использование навыков: организации и проведения самостоятельных занятий по самбо	1			
5.	Составление индивидуальных планов, включая способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений, самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях самбо в учебной и соревновательной деятельности	1			
6.	Знание и применение основ формирования сбалансированного питания самбиста	1			
7.	Составление, подбор и выполнение специальных упражнений по самбо с учетом их классификации для составления комплексов, в том числе индивидуальных, различной направленности: упражнения разминки в движении; самостраховка при падении на бок; задняя подножка под выставленную ногу	1			
8.	Беседа на тему: "Причины травм". Упражнения разминки в движении; самостраховка при падении на бок; задняя подножка под выставленную ногу	1			
9.	Беседа на тему: "Построение разминки в борьбе самбо". Упражнения для развития гибкости с партнёром; упражнения для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц шеи; кувырок назад с захватом скрещённых ног	1			
10.	Беседа на тему: "Строение и функции пищеварительной системы. Органы выделения". Упражнения для развития гибкости с партнёром; упражнения для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц шеи; кувырок назад с захватом скрещённых ног	1			
11.	Беседа на тему: "Признаки травм и первая помощь". Прыжковые упражнения; самостраховка при падении через шест с разбега вперёд на бок; уход от удержания поперёк с захватом шеи и упором предплечья в живот	1			
12.	Беседа на тему: "Первая доврачебная помощь при травмах" Прыжковые упражнения; самостраховка при падении через шест с разбега вперёд на бок; уход от удержания поперёк с захватом шеи и упором предплечья в живот	1			
13.	Использование правил подбора физических упражнений для развития физических качеств самбиста, специально-подготовительных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста, определение их эффективности: упражнения на гимнастических снарядах; совершенствование приёмов самостраховки при падении на спину из стойки через партнёра, стоящего на четвереньках; передняя подножка с колена	1			

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
14.	Беседа на тему: "Воспитание выдержки борца". Упражнения на гимнастических снарядах; совершенствование приёмов самостраховки при падении на спину из стойки через партнёра, стоящего на четвереньках; передняя подножка с колена	1			
15.	Беседа на тему: "Методы развития гибкости". Уход от удержания поперек путём вывода руки и головы из-под туловища (нырком); приёмы самозащиты - защита от удара палкой сверху; переворот вперёд	1			
16.	Беседа на тему: "Форма самбиста. Её изготовление и уход за ней". Уход от удержания поперек путём вывода руки и головы из-под туловища (нырком); приёмы самозащиты - защита от удара палкой сверху; переворот вперёд	1			
17.	Беседа на тему: "Методы развития силы, ловкости борца". Упражнения для развития силы; самостраховка при падении на спину прыжком; удержание со стороны головы	1			
18.	Беседа на тему: "Средства и методы развития выносливости". Передняя подсечка с захватом рук; защита от ударов предметами сверху; упражнения на быстроту перемещения в борьбе лёжа	1			
19.	Выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических действий самбиста. Упражнения на быстроту перемещения в борьбе лёжа; самостраховка при падении в сторону с опорой на руки; рычаг локтя через предплечье из положения нижнего	1			
20.	Беседа на тему: "Средства развития выносливости". Упражнения на быстроту перемещения в борьбе лёжа; самостраховка при падении в сторону с опорой на руки; рычаг локтя через предплечье из положения нижнего	1			
21.	Беседа на тему: "Методы развития быстроты". Зацеп изнутри заведением; освобождение от захвата за руки рукава одежды; самостраховка при падении на бок через партнёра	1			
22.	Беседа на тему: "Способы совершенствования в технике". Зацеп изнутри заведением; освобождение от захвата за руки рукава одежды; самостраховка при падении на бок через партнёра	1			
23.	Беседа на тему: "Методы воспитания смелости". Бросок через голову с упором голенью в живот; упражнения с партнёром для развития силы; узел предплечьем вниз (обратный узел) после удержания поперёк	1			
24.	Выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки тактических действий самбиста. Самостраховка при падении на спину через лежащего партнёра; бросок с захватом руки под плечо; защита от ударов головой	1			
25.	Беседа на тему: "Методы воспитания решительности борца". Самостраховка при падении на спину через лежащего партнёра; бросок с захватом руки под плечо; защита от ударов головой	1			

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
26.	Беседа на тему: "Самовоспитание как метод психологической подготовки занимающихся". Упражнения для развития быстроты (игра "Перехвати мяч"); самостраховка при падении на руки через лежащего партнёра; ушимление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги	1			
27.	Беседа на тему: "Режим тренировки борца". Упражнения для развития быстроты (игра "Перехвати мяч"); самостраховка при падении на руки через лежащего партнёра; ушимление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги	1			
28.	Беседа на тему: "Понятие о тактике борьбы самбо". Бросок с захватом ног и выносом их в сторону; защита от удара ножом тычком; поднимание партнёра на спину с захватом руки и ноги	1			
29.	Демонстрация технических действий по самбо и самозащите. Передняя подножка с захватом руки и пояса; защита от задней подножки; учебные схватки на выполнение подножек	1			
30.	Беседа на тему: "Начало и конец схватки". Передняя подножка с захватом руки и пояса; защита от задней подножки; учебные схватки на выполнение подножек	1			
31.	Беседа на тему: "Мышечная система человека". Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук); уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой; учебные схватки на выполнение ухода от удержания сбоку отжиманием головы ногой	1			
32.	Беседа на тему: "Виды тактики". Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук); уход от удержания сбоку отжиманием головы ногой; учебные схватки на выполнение ухода от удержания сбоку отжиманием головы ногой	1			
33.	Беседа на тему: "Этапы выработки тактики борьбы". Учебная схватка на выполнение удержания поперёк и уход с захватом шеи и упором предплечьем в живот; защита от болевого приёма рычагом локтя с захватом руки между ногами	1			
34.	Беседа на тему: "Использование площади ковра при борьбе лёжа в тактических целях". Учебная схватка на выполнение удержания поперёк и уход с захватом шеи и упором предплечьем в живот; защита от болевого приёма рычагом локтя с захватом руки между ногами	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 370959522156840619817198558524779373269374893878

Владелец Популовских Марина Григорьевна

Действителен с 19.03.2026 по 19.03.2027