

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Чукотского автономного округа

Управление социальной политики Администрации Анадырского муниципального района

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Центр образования села Мейныпильгыно» (МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»)

### Принята

на заседании  
педагогического совета  
Протокол  
от "31" августа 2023 г. № 01

### Утверждено

И.о. директора  
\_\_\_\_\_ А.В. Пашиева  
Приказ МБОУ «Центр  
образования с.  
Мейныпильгыно»  
от "31" августа 2023 г.  
№ 03-03/159

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования села Мейныпильгыно»  
(МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно»)

#### Сведения о сертификате ЭП

Сертификат: 910bca1f952791d5c7f8b43d3b87e1c276ff3d34  
Владелец: Пашиева Анастасия Вадимовна,  
и.о. директора МБОУ "Центр образования с. Мейныпильгыно"  
Действителен: с 24.08.2023 по 24.08.2028

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования  
внеурочной деятельности  
«САМБО»  
для 5 - 9 классов  
на 2023 – 2024 учебный год

### Направление:

Внеурочная деятельность по учебным  
предметам образовательной программы

### Программу разработал:

Учитель физической культуры  
Федоров В.А.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности основного общего образования "Самбо" для 5 – 9 классов (далее – программа курса по Самбо, программа Самбо, курс Самбо, Самбо) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Федеральной образовательной программой основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 (далее по тексту – ФОП ООО);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 287 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июля 2021 г., регистрационный N 64101) в действующей редакции (далее по тексту – ФГОС ООО, ФГОС);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296) в действующей редакции;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573) в действующей редакции.

Самбо является составной частью национальной культуры России 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 обучающихся. Самбо обладает воспитательным эффектом, который базируется на истории создания и развитии Самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что способствует патриотическому и духовному развитию обучающихся.

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

**Целью курса «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.

**Задачами курса «Самбо» являются:**

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья

обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами Самбо;

- формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты, а также умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о Самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники и тактики Самбо, элементам самозащиты, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами Самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами Самбо, в том числе для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами Самбо;
- популяризация Самбо, как вида спорта и системы самозащиты в МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно», привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям Самбо в школьный спортивный клуб «Кэперти (Росомахи)», секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

По итогам прохождения курса «Самбо» возможно сформировать у обучающихся общие представления о самбо, навыки самостраховки и страховки партнера 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, в бытовых условиях и в критических ситуациях.

#### **Место и роль курса «Самбо».**

Курс «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 курса «Самбо» сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция курса «Самбо» поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Курс «Самбо» реализуется в МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» в виде целостного последовательного курса, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, в объеме в 34 часов в 5 - 9 классах в год. Для занятий формируются 2 группы обучающихся: 1 группа из числа обучающихся 5 класса, 2 группа из обучающихся 6 – 7 классов.

## II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «САМБО»

### 5 КЛАСС

**Основы знаний.** Зарождение и развитие борьбы Самбо. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила техники безопасности во время занятий САМБО. ВФСК «ГТО».

**Общая и специальная физическая подготовка.** Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком

Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка и.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

**Техническая подготовка.** Техника стоя. Задняя подножка.

Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке.

Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро

Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя). Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди

**Тактическая подготовка.** Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию.

### 6-9 КЛАСС

**Основы знаний.** Зарождение и развитие борьбы Самбо. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Самбо во

время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Правила техники безопасности во время занятий САМБО. ВФСК «ГТО».

**Общая и специальная физическая подготовка.** Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком

Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) – кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка и.п. основная стойка. Падение на спину прыжком. Упражнения для бросков через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

**Техническая подготовка.** Техника стоя. Задняя подножка.

Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Учебные схватки с использованием игр в касания. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке.

Бросок через спину. Бросок через бедро. Техника лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро

Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя). Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди

**Тактическая подготовка.** Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию.

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА «САМБО»

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

При изучении курса «Самбо» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **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.

При изучении курса «Самбо» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **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.

При изучении курса «Самбо» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **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.

*В ходе реализации данной программы выполнение учебных проектов не предусмотрено.*

*Формы учета рабочей программы воспитания в рабочей программе курса приведены в Приложении 1.*

*Все планируемые результаты освоения учебного предмета, курса подлежат оценке их достижения учащимися. Система оценивания приведена в Приложении 2 к данной программе.*

## IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
		Всего	Контрольные	Практические		
<b>Раздел I. Знания о Самбо</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Соблюдение формы одежды.	1		1	<a href="https://youtu.be/E0FwGOIAS7M">https://youtu.be/E0FwGOIAS7M</a>	Лекция-беседа
2.	История развития борьбы Самбо в России. Правила личной гигиены спортсмена. ОРУ	1		1	<a href="https://youtu.be/SHcG2KmyXC0">https://youtu.be/SHcG2KmyXC0</a> <a href="https://youtu.be/2CoX8CCFQJo">https://youtu.be/2CoX8CCFQJo</a> <a href="https://youtu.be/FYDP4CEEYYo">https://youtu.be/FYDP4CEEYYo</a> <a href="https://youtu.be/ZZ0MpOFohpU">https://youtu.be/ZZ0MpOFohpU</a>	Лекция-беседа Групповая тренировка
<b>Раздел II. Общая и специальная физическая подготовка.</b>		<b>11</b>		<b>11</b>		
3.	Приемы самостраховки. Падение на спину перекатом через партнера. Падение на спину прыжком. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад.	1		1	<a href="https://i.ytimg.com/an_webp/OuEN8iAF--E/mqdefault_6s.webp?du=3000&amp;sqp=CK3wqKcG&amp;rs=AOn4CLCiE1VQ5cIFyZhlTgSIVNrAu5iMwA">https://i.ytimg.com/an_webp/OuEN8iAF--E/mqdefault_6s.webp?du=3000&amp;sqp=CK3wqKcG&amp;rs=AOn4CLCiE1VQ5cIFyZhlTgSIVNrAu5iMwA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P3F4SDuBrYw">https://www.youtube.com/watch?v=P3F4SDuBrYw</a>	Тренировка
4.	Приемы самостраховки. Падение на спину перекатом через партнера. Падение на спину прыжком. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад.	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JxfaH9r5kzU">https://www.youtube.com/watch?v=JxfaH9r5kzU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo">https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo</a>	Тренировка
5.	Самостраховка перекатом через	1		1		Тренировка

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые)	Форма
	партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.					
6.	Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях.	1		1		Тренировка
7.	Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке.	1		1		Тренировка
8.	Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком	1		1		Тренировка
9.	Упражнения для бросков через спину (через бедро).	1		1		Тренировка
10.	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zurgbk8iqNw">https://www.youtube.com/watch?v=zurgbk8iqNw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5ot1ypCMh98">https://www.youtube.com/watch?v=5ot1ypCMh98</a>	Тренировка
11.	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xsX4rjoa1iM">https://www.youtube.com/watch?v=xsX4rjoa1iM</a>	Тренировка
12.	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Переноска партнера на бедре (спине).	1		1		
13.	Упражнения для бросков: удержаний,	1		1		

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые)	Форма
	выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Переноска партнера на бедре (спине).					
<b>Техническая подготовка.</b>		<b>18</b>		<b>18</b>		
14.	Техника борьбы стоя.	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1ReGskIAIBw&amp;pp=ygUj0KLQtdGF0L3QuNC60LAg0YHRgtC-0Y8uINCh0LDQvNCx0L4%3D">https://www.youtube.com/watch?v=1ReGskIAIBw&amp;pp=ygUj0KLQtdGF0L3QuNC60LAg0YHRgtC-0Y8uINCh0LDQvNCx0L4%3D</a>	Лекция-беседа Групповая тренировка
15.	Задняя подножка.	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qpKpjAo2Sz8&amp;pp=ygUp0KHQsNC80LHQviDQI9Cw0LTQvdGP0Y8g0L_QvtC00L3QvtC20LrQsC4%3D">https://www.youtube.com/watch?v=qpKpjAo2Sz8&amp;pp=ygUp0KHQsNC80LHQviDQI9Cw0LTQvdGP0Y8g0L_QvtC00L3QvtC20LrQsC4%3D</a>	Демонстрация Групповая тренировка
16.	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0QT8LXYaEBo&amp;pp=ygUp0KHQsNC80LHQviDQI9Cw0LTQvdGP0Y8g0L_QvtC00L3QvtC20LrQsC4%3D">https://www.youtube.com/watch?v=0QT8LXYaEBo&amp;pp=ygUp0KHQsNC80LHQviDQI9Cw0LTQvdGP0Y8g0L_QvtC00L3QvtC20LrQsC4%3D</a>	Демонстрация Тренировка
17.	Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1		1		Тренировка
18.	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY">https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY</a>	Демонстрация Тренировка
19.	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с	1		1		Тренировка

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые)	Форма
	помощью); в стойке (с помощью).					
20.	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1		1		Тренировка
21.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8i5DhKFhshY&amp;pp=ygVi0KHQsNC80LHQviDQo9GH0LXQsdC90YvQtSDRgdGF0LLQsNGC0LrQuCDRgSDQuNGB0L_QvtC70YzQt9C_-0LLQsNC90LjQtdC8INC40LPRgCDQsiDQutCw0YHQsNC90LjRjy4%3D">https://www.youtube.com/watch?v=8i5DhKFhshY&amp;pp=ygVi0KHQsNC80LHQviDQo9GH0LXQsdC90YvQtSDRgdGF0LLQsNGC0LrQuCDRgSDQuNGB0L_QvtC70YzQt9C_-0LLQsNC90LjQtdC8INC40LPRgCDQsiDQutCw0YHQsNC90LjRjy4%3D</a>	Демонстрация Тренировка
22.	Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке.	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KRJSua-reGVs&amp;t=20s">https://www.youtube.com/watch?v=KRJSua-reGVs&amp;t=20s</a>	Демонстрация Тренировка
23.	Бросок задняя подножка с захватом ноги. Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру,	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KRJSua-reGVs&amp;t=20s">https://www.youtube.com/watch?v=KRJSua-reGVs&amp;t=20s</a>	Демонстрация Тренировка

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые)	Форма
	в стойке.					
24.	Бросок через спину. Бросок через бедро.	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iN2Ax2ZJLuc&amp;pp=ygVS0YHQsNC80LHQviDQkdGA0L7RgdC-0Log0YfQtdGA0LXQtyDRgdC_0LjQvdGDLiDQkdGA0L7RgdC-0Log0YfQtdGA0LXQtyDQsdC10LTRgNC-Lg%3D%3D">https://www.youtube.com/watch?v=iN2Ax2ZJLuc&amp;pp=ygVS0YHQsNC80LHQviDQkdGA0L7RgdC-0Log0YfQtdGA0LXQtyDRgdC_0LjQvdGDLiDQkdGA0L7RgdC-0Log0YfQtdGA0LXQtyDQsdC10LTRgNC-Lg%3D%3D</a>	Демонстрация Тренировка
25.	Бросок через спину. Бросок через бедро.	1		1		Тренировка
26.	Техника лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YvirnD84tEA&amp;pp=ygUi0YHQsNC80LHQviDQotC10YXQvdC40LrQsCDQu9GR0LbQsA%3D%3D">https://www.youtube.com/watch?v=YvirnD84tEA&amp;pp=ygUi0YHQsNC80LHQviDQotC10YXQvdC40LrQsCDQu9GR0LbQsA%3D%3D</a>	Демонстрация Тренировка
27.	Техника лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро	1		1		Тренировка
28.	Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя).	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dTujNkmU1js&amp;pp=ygVM0YHQsNC80LHQviDQo9C30LXQuyDQv9C70LXRh9CwINC90L7Qs9C-0Lkg0L7RgiDRg9C00LXRgNC20LDQvdC40Y8g0YHQsdC-0LrRgw%3D%3D">https://www.youtube.com/watch?v=dTujNkmU1js&amp;pp=ygVM0YHQsNC80LHQviDQo9C30LXQuyDQv9C70LXRh9CwINC90L7Qs9C-0Lkg0L7RgiDRg9C00LXRgNC20LDQvdC40Y8g0YHQsdC-0LrRgw%3D%3D</a>	Демонстрация Тренировка
29.	Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя).	1		1		Тренировка
30.	Ущемление ахиллова сухожилия при	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3DVu8">https://www.youtube.com/watch?v=3DVu8</a>	Демонстрация

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые)	Форма
	различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди.				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nwt2Hcy17sY&amp;pp=ygWXAdGB0LDQvNCx0L4g0KPRidC10LzQu9C10L3QuNC1INCw0YXQuNC70LvQvtCy0LAg0YHRg9GF0L7QttC40LvQuNGPINC_0YDQuCDRgNCw0LfQu9C40YfQvdGL0YUg0LLQt9Cw0LjQvNC_0YDQsNGB0L_QvtC70L7QttC10L3QuNGP0YUg0YHQvtC_0LXRgNC90LjQutC-0LI%3D">KZfQE0&amp;pp=ygWXAdGB0LDQvNCx0L4g0KPRidC10LzQu9C10L3QuNC1INCw0YXQuNC70LvQvtCy0LAg0YHRg9GF0L7QttC40LvQuNGPINC_0YDQuCDRgNCw0LfQu9C40YfQvdGL0YUg0LLQt9Cw0LjQvNC_0YDQsNGB0L_QvtC70L7QttC10L3QuNGP0YUg0YHQvtC_0LXRgNC90LjQutC-0LI%3D</a>	Тренировка
31.	Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди.	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nwt2Hcy17sY&amp;pp=ygWXAdGB0LDQvNCx0L4g0KPRidC10LzQu9C10L3QuNC1INCw0YXQuNC70LvQvtCy0LAg0YHRg9GF0L7QttC40LvQuNGPINC_0YDQuCDRgNCw0LfQu9C40YfQvdGL0YUg0LLQt9Cw0LjQvNC_0YDQsNGB0L_QvtC70L7QttC10L3QuNGP0YUg0YHQvtC_0LXRgNC90LjQutC-0LI%3D">https://www.youtube.com/watch?v=nwt2Hcy17sY&amp;pp=ygWXAdGB0LDQvNCx0L4g0KPRidC10LzQu9C10L3QuNC1INCw0YXQuNC70LvQvtCy0LAg0YHRg9GF0L7QttC40LvQuNGPINC_0YDQuCDRgNCw0LfQu9C40YfQvdGL0YUg0LLQt9Cw0LjQvNC_0YDQsNGB0L_QvtC70L7QttC10L3QuNGP0YUg0YHQvtC_0LXRgNC90LjQutC-0LI%3D</a>	Демонстрация Тренировка
<b>Раздел IV. Тактическая подготовка.</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		
32.	Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию	1		1	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCICOLu5cucPiV8IS6YP0Neg">https://www.youtube.com/channel/UCICOLu5cucPiV8IS6YP0Neg</a>	Групповая тренировка
33.	Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию	1		1	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCICOLu5cucPiV8IS6YP0Neg">https://www.youtube.com/channel/UCICOLu5cucPiV8IS6YP0Neg</a>	Групповая тренировка
34.	Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию	1		1		Соревнования

6-9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятия
		Всего	Контрольные	Практические		
<b>Раздел I. Знания о Самбо</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Профилактика травматизма. Соблюдение формы одежды.	1		1	<a href="https://youtu.be/E0FwGOIAS7M">https://youtu.be/E0FwGOIAS7M</a>	Лекция-беседа
2.	История развития борьбы Самбо в России. Правила личной гигиены спортсмена. ОРУ	1		1	<a href="https://youtu.be/SHeG2KmyXC0">https://youtu.be/SHeG2KmyXC0</a> <a href="https://youtu.be/2CoX8CCFQJo">https://youtu.be/2CoX8CCFQJo</a> <a href="https://youtu.be/FYDP4CEEYYo">https://youtu.be/FYDP4CEEYYo</a> <a href="https://youtu.be/ZZ0MpOFohpU">https://youtu.be/ZZ0MpOFohpU</a>	Лекция-беседа Групповая тренировка
<b>Раздел II. Общая и специальная физическая подготовка</b>		<b>14</b>		<b>14</b>		
3.	Падение на спину перекатом через партнера. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на предплечьях и коленях.	1		1	<a href="https://i.ytimg.com/an_webp/OuEN8iAF--E/mqdefault_6s.webp?du=3000&amp;sqp=CK3wqKcG&amp;rs=AOn4CLCiE1VQ5cIFyZhlTgSIVNrAu5iMwA">https://i.ytimg.com/an_webp/OuEN8iAF--E/mqdefault_6s.webp?du=3000&amp;sqp=CK3wqKcG&amp;rs=AOn4CLCiE1VQ5cIFyZhlTgSIVNrAu5iMwA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P3F4SDuBrYw">https://www.youtube.com/watch?v=P3F4SDuBrYw</a>	Учебная тренировка
4.	Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на руках и коленях. Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке.	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JxfaH9r5kzU">https://www.youtube.com/watch?v=JxfaH9r5kzU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo">https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo</a>	Учебная тренировка
5.	Прием самостраховки, выполняемый через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком	1		1		Учебная тренировка

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Электронные (цифровые)	Форма
6.	Самостраховка на бок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком	1	1		Учебная тренировка
7.	Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад.	1	1	<a href="https://i.ytimg.com/an_webp/OuEN8iAF--E/mqdefault_6s.webp?du=3000&amp;sqp=CK3wqKcG&amp;rs=AO4CLCiE1VQ5cIFyZhlTgSIVNrAu5iMwA">https://i.ytimg.com/an_webp/OuEN8iAF--E/mqdefault_6s.webp?du=3000&amp;sqp=CK3wqKcG&amp;rs=AO4CLCiE1VQ5cIFyZhlTgSIVNrAu5iMwA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P3F4SDuBrYw">https://www.youtube.com/watch?v=P3F4SDuBrYw</a>	Учебная тренировка
8.	Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад.	1	1	<a href="https://i.ytimg.com/an_webp/OuEN8iAF--E/mqdefault_6s.webp?du=3000&amp;sqp=CK3wqKcG&amp;rs=AO4CLCiE1VQ5cIFyZhlTgSIVNrAu5iMwA">https://i.ytimg.com/an_webp/OuEN8iAF--E/mqdefault_6s.webp?du=3000&amp;sqp=CK3wqKcG&amp;rs=AO4CLCiE1VQ5cIFyZhlTgSIVNrAu5iMwA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P3F4SDuBrYw">https://www.youtube.com/watch?v=P3F4SDuBrYw</a>	Учебная тренировка
9.	Падение на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Падения на руки прыжком вперед. Падения на руки прыжком назад.	1	1	<a href="https://i.ytimg.com/an_webp/OuEN8iAF--E/mqdefault_6s.webp?du=3000&amp;sqp=CK3wqKcG&amp;rs=AO4CLCiE1VQ5cIFyZhlTgSIVNrAu5iMwA">https://i.ytimg.com/an_webp/OuEN8iAF--E/mqdefault_6s.webp?du=3000&amp;sqp=CK3wqKcG&amp;rs=AO4CLCiE1VQ5cIFyZhlTgSIVNrAu5iMwA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P3F4SDuBrYw">https://www.youtube.com/watch?v=P3F4SDuBrYw</a>	Учебная тренировка
10.	Падение на спину прыжком. Падения на руки прыжком назад.	1	1		Учебная тренировка
11.	Падение на спину прыжком. Падения на руки прыжком назад.	1	1		Учебная тренировка
12.	Упражнения для бросков через спину (через бедро).	1	1		Учебная тренировка
13.	Упражнения для бросков через спину	1	1		Учебная

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые)	Форма
	(через бедро).					тренировка
14.	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1		1		Учебная тренировка
15.	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1		1		Учебная тренировка
16.	Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1		1		Учебная тренировка
<b>Раздел III. Техническая подготовка.</b>		<b>14</b>		<b>14</b>		
17.	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qpKpjAo2Sz8&amp;pp=ygUp0KHQsNC80LHQviDQI9Cw0LTQvdGP0Y8g0L_QvtC00L3QvtC20LrQsC4%3D">https://www.youtube.com/watch?v=qpKpjAo2Sz8&amp;pp=ygUp0KHQsNC80LHQviDQI9Cw0LTQvdGP0Y8g0L_QvtC00L3QvtC20LrQsC4%3D</a>	Учебная тренировка
18.	Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0QT8LXYaEBo&amp;pp=ygUp0KHQsNC80LHQviDQI9Cw0LTQvdGP0Y8g0L_QvtC00L3QvtC20LrQsC4%3D">https://www.youtube.com/watch?v=0QT8LXYaEBo&amp;pp=ygUp0KHQsNC80LHQviDQI9Cw0LTQvdGP0Y8g0L_QvtC00L3QvtC20LrQsC4%3D</a>	Учебная тренировка
19.	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1		1		Учебная тренировка
20.	Учебные схватки с использованием игр в касания.	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8i5DhKFhshY&amp;pp=ygVi0KHQsNC80LHQviDQo9GH0LXQsdC90YvQtSDRgdGF0LLOsNGC0LrQuCDRgSDQuNGB0L_QvtC70YzQt9C">https://www.youtube.com/watch?v=8i5DhKFhshY&amp;pp=ygVi0KHQsNC80LHQviDQo9GH0LXQsdC90YvQtSDRgdGF0LLOsNGC0LrQuCDRgSDQuNGB0L_QvtC70YzQt9C</a>	Учебная тренировка

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые)	Форма
					<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0LLOsNC90LjQtdC8INC40LPRgCDOsiDQutCw0YHQsNC90LjRjy4%3D">- 0LLOsNC90LjQtdC8INC40LPRgCDOsiD QutCw0YHQsNC90LjRjy4%3D</a>	
21.	Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1		1		Учебная тренировка
22.	Подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру, в стойке.	1		1		Учебная тренировка
23.	Бросок через спину. Бросок через бедро.	1		1		Учебная тренировка
24.	Техникам борьбы лёжа	1		1	<a href="https://youtu.be/dXcv68u3ECQ">https://youtu.be/dXcv68u3ECQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o">https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxix B30o</a>	Учебная тренировка
25.	Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро	1		1		Учебная тренировка
26.	Узел плеча ногой от удержания сбоку.	1		1		Учебная тренировка
27.	Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча и рычаг локтя).	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vA-4JehE9WI">https://www.youtube.com/watch?v=vA- 4JehE9WI</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JkbMXIxYhns">https://www.youtube.com/watch?v=JkbMXI xYhns</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE">https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYc ROPxE</a>	Учебная тренировка
28.	Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hXRPfgzALiQ&amp;pp=ygWXAdGB0LDQvNCx0L4g0">https://www.youtube.com/watch?v=hXRPfg zALiQ&amp;pp=ygWXAdGB0LDQvNCx0L4g0</a>	Учебная

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Электронные (цифровые)	Форма
	соперников.				<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KPRidC10LzQu9C10L3QuNC1INCw0YXQuNC70LvQvtCy0LAG0YHRg9GF0L70ttC40LvQuNGPINC_0YDQuCDRgNCw0LfQu9C40YfQvdGL0YUg0LLQt9Cw0LjQvNC_0YDQsNGB0L_QvtC70L70ttC10L3QuNGP0YUg0YHQvtC_0LXRgNC90LjOutC-0LI%3D">KPRidC10LzQu9C10L3QuNC1INCw0YXQuNC70LvQvtCy0LAG0YHRg9GF0L70ttC40LvQuNGPINC_0YDQuCDRgNCw0LfQu9C40YfQvdGL0YUg0LLQt9Cw0LjQvNC_0YDQsNGB0L_QvtC70L70ttC10L3QuNGP0YUg0YHQvtC_0LXRgNC90LjOutC-0LI%3D</a>	тренировка
29.	Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.	1		1		Учебная тренировка
30.	Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику, лежащему на груди	1		1		Учебная тренировка
<b>Раздел IV. Тактическая подготовка.</b>		<b>4</b>		<b>4</b>		
31.	Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию	1		1	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCiCOLu5cucPiV8iS6YP0Neg">https://www.youtube.com/channel/UCiCOLu5cucPiV8iS6YP0Neg</a>	Групповая тренировка
32.	Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию	1		1	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCiCOLu5cucPiV8iS6YP0Neg">https://www.youtube.com/channel/UCiCOLu5cucPiV8iS6YP0Neg</a>	Групповая тренировка
33.	Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию	1		1	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCiCOLu5cucPiV8iS6YP0Neg">https://www.youtube.com/channel/UCiCOLu5cucPiV8iS6YP0Neg</a>	Групповая тренировка
34.	Игры – задания. Тренировочные схватки по заданию	1		1		Соревнования

## **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **5.1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
2. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение.

### **5.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Валеева Г. В. Воспитание волевых качеств самбистов подросткового возраста в процессе тренировки. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43000213>
2. Даутов А. Р. Специальная физическая подготовка самбистов 13-14 лет. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/333550549.pdf>
3. Мартынов Д. И. Повышение эффективности тренировочного процесса с применением интерактивных технологий в работе с детьми, занимающимися борьбой. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-effektivnostitrenirovochnogo-protsessa-s-primeneniem-interaktivnyh-tehnologiy-v-rabote-s-detmi-zanimayuschimisya-borboj>
4. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 2003. – 240 с.
5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
7. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
8. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
9. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
10. Программно – методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1–11 классов на основе Самбо предназначен для учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования и инструкторов физкультурно–спортивного профиля под редакцией В.Ш. Каганова, М. – 2016 г. (Вестник образования № 20, - 2017 г.)

### **5.3. ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:**

- «Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомофв.пф/projects/page36/page121/>
- История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный.
- История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
- Физическая культура в школе [Электронный ресурс] /Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.

- Спортсмены – герои Великой Отечественной войны[Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
- Твой олимпийский учебник[Электронный ресурс] /учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / [http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25\\_blok.pdf](http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf)
- Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>
- Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>
- Ежедневные новости из мира Самбо: <http://izsambo.ru>

## ФОРМЫ УЧЕТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Одним из направлений реализации рабочей программы воспитания МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно» является использование воспитательного потенциала занятий внеурочной деятельности, в том числе секции «Самбо».

Эта работа осуществляется в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
- использование воспитательных возможностей содержания занятий секции для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на занятиях методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

### Реализация воспитательного потенциала через занятия секции «Самбо»

#### 5 класс

Наименование раздела	Воспитательный потенциал уроков данного раздела
<b>Раздел I. Знания о Самбо</b>	Воспитание представления о Самбо. Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека.
<b>Раздел II. Общая и специальная физическая подготовка</b>	Формирования представление о режиме дня, воспитание здорового образа жизни, формирование навыков самообороны без оружия, гигиене самбиста. Воспитать положительную мотивацию и устойчивость учебно-познавательного интереса к курсу «Самбо».
<b>Раздел III. Техническая подготовка.</b>	Готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами Самбо, профессиональных предпочтений в

Наименование раздела	Воспитательный потенциал уроков данного раздела
	<p>области физической культуры и спорта.</p> <p>Формирование твёрдого характера спортсмена, стойкости и выносливости, выработка самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.</p> <p>Воспитание обучающихся способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.</p>
<p><b>Раздел IV.</b> <b>Тактическая подготовка.</b></p>	<p>Формирование умений результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия.</p> <p>Выполнять активные и пассивные способы защиты.</p> <p>Воспитать положительную мотивацию и устойчивость учебно-познавательного интереса к курсу «Самбо». Воспитание умений правильно взаимодействовать с партнерами.</p> <p>Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>

## СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Перечень контрольных нормативов  
Уровень физической подготовленности

## 5 класс

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
И.П.-основная стойка. Падение на спину перекатом	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок
И.П.-основная стойка. Падение на бок перекатом	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок
И.П.-основная стойка. Вперед на руки	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок
Бросок. Задняя подножка.	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок
Бросок. Захватом ноги.	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок
Бросок. Задняя подножка с захватом ноги.	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок
Бросок. Через бедро.	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок
Бросок. Через спину захватом руки.	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок
Рычаг руки противнику, лежащему на груди.	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок
Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику лежащему на груди.	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок

## 6 - 9 класс

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
И.П.-основная стойка. Падение на спину прыжком.	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
И.П.-основная стойка. Падение на бок кувырком	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок
И.П.-основная стойка. Падение вперед на руки прыжком	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок
Действия нападающего: Захват руки. Действия защищающего: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу).	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок
Действия нападающего: Захват спереди за плечи горло, одежду. Действия защищающего: освободиться, сбивая руки и выполнить рычаг внутрь.	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок
Действия нападающего: обхват туловища без рук спереди. Действия защищающего: освободиться упором основанием ладоней в подбородок – бросок задняя подножка.	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок
Действия нападающего: обхват туловища с руками спереди. Действия защищающего: освободиться оседая и разводя локти – выполнить бросок через бедро.	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок
Действия нападающего: обхват туловища без рук сзади. Действия защищающего: освободиться оседая - захватить ногу между ноги выполнить бросок соперника на спину.	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок
Действия нападающего: обхват туловища с руками сзади. Действия защищающего: освободиться, оседая разводя локти выполнить бросок через спину.	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок
Действия нападающего: захват за шею плечом и предплечьем	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три, и более ошибок

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Отлично</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Удовлетвори- тельно</b>	<b>Плохо</b>
сзади (попытка удушения). Действия защищающего: освободиться, нося удар локтем – выполнить бросок через спину.				