

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

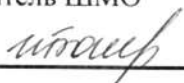
**Министерство образования Ростовской области**

**Управление образования администрации города Азова**

**МБОУ СОШ №17 г. Азова**

**РАССМОТРЕНА**

Руководитель ШМО

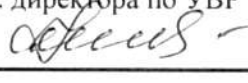


И.М. Башук

Протокол №1  
от «01» 09 2025 г.

**СОГЛАСОВАНА**

Зам. директора по УВР



О.Б. Негодаева

Протокол №1  
от «01» 09 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБОУ СОШ №17 г.  
Азова



Е.А. Страмаус

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА  
«САМБО»**

**Срок реализации: 1 год**

**8 класс**

**на 2025-2026 учебный год**

**город Азов, 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль «Самбо» (далее – модуль по самбо, самбо) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

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 модуля по 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 изучения модуля по 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 изучения модуля по 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 вид спорта и системы самозащиты в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям самбо в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по самбо.

Модуль по самбо доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

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

Интеграция модуля по 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.

По итогам прохождения модуля по 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, открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях.

Модуль по самбо может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала с выбором различных техник самбо, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно- оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

## СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «САМБО»

Знания о самбо.

История развития самбо на малой родине, в стране и мире.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо. Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов.

Главные организации осуществляющие управление самбо.

Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.

Основные правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Словарь терминов и определений по самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.

Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное планирования, решение поставленных задач).

Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы.

Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо.

Основы прикладного самбо и его значение.

Антидопинговые правила и программы в самбо.

Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.

Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в бытовой деятельности.

Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий.

Первые внешние признаки утомления.

Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо.

Правильное сбалансированное питание самбиста.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических

Элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного самбо.

Специально-подготовительные упражнения самбо. Приемы самостраховки:  
на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;  
на бок перекатом через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях,  
на бок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;  
на бок кувырком через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;  
на бок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;  
на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнера в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком;  
вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках;  
на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием, захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.

Технические действия самбо в положении лежа: варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узел плеча ногой от удержания сбоку;

рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя);

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Содержание модуля по самбо направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по 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 модуля по 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 модуля по 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.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **5 класс**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Знания о самбо	4
2	Способы самостоятельной деятельности	4
3	Физическое совершенствование	26
	Всего	34

#### **6 класс**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Знания о самбо	4
2	Способы самостоятельной деятельности	4
3	Физическое совершенствование	26
	Всего	34

#### **7 класс**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Знания о самбо	4
2	Способы самостоятельной деятельности	4
3	Физическое совершенствование	26
	Всего	34

#### **8 класс**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Знания о самбо	4
2	Способы самостоятельной деятельности	4
3	Физическое совершенствование	26
	Всего	34

#### **9 класс**

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Знания о самбо	2
2	Способы самостоятельной деятельности	2
3	Физическое совершенствование	13
	Всего	17

**КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1. Знания о самбо. 4 часа			
1	История развития самбо на малой родине, в стране и мире.	1	
2	Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).	1	
3	Дневник спортсмена. Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы.	1	
4	Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.	1	
2. Способы самостоятельной деятельности. 4 часа			
5	Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению.	1	
6	Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	1	
7	Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание самбиста.	1	
8	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	1	
2. Физическое совершенствование. 26 часов			
9	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1	
10	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1	
11	Подвижные игры с элементами самбо.	1	

12	Подвижные игры с элементами самбо.	1	
13	Подвижные игры с элементами самбо.	1	
14	Специально-подготовительные упражнения самбо.	1	
15	Специально-подготовительные упражнения самбо.	1	
16	Приемы самостраховки	1	
17	Приемы самостраховки	1	
18	Приемы самостраховки	1	
19	Специально-подготовительные упражнения для бросков	1	
20	Специально-подготовительные упражнения для бросков	1	
21	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	
22	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	
23	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	
24	Технические действия самбо в положении стоя	1	
25	Технические действия самбо в положении стоя	1	
26	Технические действия самбо в положении стоя	1	
27	Технические действия самбо в положении лежа	1	
28	Технические действия самбо в положении лежа	1	
29	Технические действия самбо в положении лежа	1	
30	Основы самозащиты.	1	
31	Основы самозащиты.	1	
32	Тактическая подготовка. Игры-задания.	1	
33	Тактическая подготовка. Учебные схватки по заданию.	1	
34	Тестовые упражнения по физической и технической	1	

	подготовленности в самбо		
--	--------------------------	--	--

### 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1. Знания о самбо. 4 часа			
1	Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.	1	
2	Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.	1	
3	Дневник спортсмена. Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы.	1	
4	Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.	1	
3. Способы самостоятельной деятельности. 4 часа			
5	Самоконтроль во время занятий самбо. Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению.	1	
6	Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	1	
7	Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание самбиста.	1	
8	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	1	
3. Физическое совершенствование. 26 часов			
9	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1	

10	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1	
11	Подвижные игры с элементами самбо.	1	
12	Подвижные игры с элементами самбо.	1	
13	Специально-подготовительные упражнения самбо.	1	
14	Специально-подготовительные упражнения самбо.	1	
15	Приемы самостраховки.	1	
16	Приемы самостраховки.	1	
17	Приемы самостраховки.	1	
18	Специально-подготовительные упражнения для бросков.	1	
19	Специально-подготовительные упражнения для бросков.	1	
20	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	
21	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	
22	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	
23	Технические действия самбо в положении стоя.	1	
24	Технические действия самбо в положении стоя.	1	
25	Технические действия самбо в положении стоя.	1	
26	Технические действия самбо в положении лежа.	1	
27	Технические действия самбо в положении лежа.	1	
28	Технические действия самбо в положении лежа.	1	
29	Основы самозащиты.	1	
30	Основы самозащиты.	1	
31	Тактическая подготовка. Игры-задания.	1	

32	Тактическая подготовка. Учебные схватки по заданию.	1	
33	Тактическая подготовка. Учебные схватки по заданию.	1	
34	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	1	

### 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1. Знания о самбо. 4 часа			
1	Роль самбо в ведении боевых действий. Героизация подвигов. Основы прикладного самбо и его значение	1	
2	Основные правила проведения соревнований по самбо.	1	
3	Занятия самбо как средство укрепления здоровья. Дневник спортсмена. Питьевой режим.	1	
4	Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо. Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо.	1	
3. Способы самостоятельной деятельности. 4 часа			
5	Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.	1	
6	Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	1	
7	Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание самбиста.	1	

8	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	1	
1. Физическое совершенствование. 26 часов			
9	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1	
10	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1	
11	Подвижные игры с элементами самбо.	1	
12	Подвижные игры с элементами самбо.	1	
13	Специально-подготовительные упражнения самбо.	1	
14	Специально-подготовительные упражнения самбо.	1	
15	Приемы самостраховки.	1	
16	Приемы самостраховки.	1	
17	Приемы самостраховки.	1	
18	Специально-подготовительные упражнения для бросков.	1	
19	Специально-подготовительные упражнения для бросков.	1	
20	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	
21	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	
22	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	
23	Технические действия самбо в положении стоя.	1	
24	Технические действия самбо в положении стоя.	1	
25	Технические действия самбо в положении стоя.	1	
26	Технические действия самбо в положении лежа.	1	
27	Технические действия самбо в положении лежа.	1	

28	Технические действия самбо в положении лежа.	1	
29	Основы самозащиты.	1	
30	Основы самозащиты.	1	
31	Основы самозащиты.	1	
32	Тактическая подготовка. Игры-задания.	1	
33	Тактическая подготовка. Учебные схватки по заданию.	1	
34	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	1	

### 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1. Знания о самбо. 4 часа			
1	Главные организации, осуществляющие управление самбо. Правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).	1	
2	Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.	1	
3	Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное планирование, решение поставленных задач).	1	
4	Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.	1	
3. Способы самостоятельной деятельности. 4 часа			
5	Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов самбо.	1	
6	Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	1	

7	Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание самбиста.	1	
8	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	1	
3.Физическое совершенствование. 26 часов			
9	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1	
10	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1	
11	Специально-подготовительные упражнения самбо.	1	
12	Специально-подготовительные упражнения самбо.	1	
13	Приемы самостраховки.	1	
14	Приемы самостраховки.	1	
15	Приемы самостраховки.	1	
16	Специально-подготовительные упражнения для бросков.	1	
17	Специально-подготовительные упражнения для бросков.	1	
18	Специально-подготовительные упражнения для бросков.	1	
19	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	
20	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	
21	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	
22	Технические действия самбо в положении стоя.	1	
23	Технические действия самбо в положении стоя.	1	
24	Технические действия самбо в положении стоя.	1	
25	Технические действия самбо в положении стоя.	1	
26	Технические действия самбо в положении лежа.	1	
27	Технические действия самбо в	1	

	положении лежа.		
28	Технические действия самбо в положении лежа.	1	
29	Технические действия самбо в положении лежа.	1	
30	Основы самозащиты.	1	
31	Основы самозащиты.	1	
32	Основы самозащиты.	1	
33	Тактическая подготовка. Учебные схватки по заданию.	1	
34	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	1	

### 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
1. Знания о самбо. 2 часа			
1	Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.	1	16.01.2026
2	Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.	1	23.01.2026
2. Способы самостоятельной деятельности. 2 часа			
3	Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению.	1	30.01.2026
4	Тестирование уровня физической подготовленности	1	06.02.2026
3. Физическое совершенствование. 13 часов			
5	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1	13.02.2026
6	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1	20.02.2026
7	Специально-подготовительные упражнения самбо.	1	27.02.2026
8	Приемы самостраховки.	1	06.03.2026
9	Специально-подготовительные упражнения для бросков.	1	13.03.2026

10	Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.	1	20.03.2026
11	Технические действия самбо в положении стоя.	1	27.03.2026
12	Технические действия самбо в положении стоя.	1	10.04.2026
13	Технические действия самбо в положении лежа.	1	17.04.2026
14	Технические действия самбо в положении лежа.	1	24.04.2026
15	Основы самозащиты.	1	08.05.2026
16	Тактическая подготовка. Учебные схватки по заданию.	1	15.05.2026
17	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо.	1	18.05.2026

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

С.Е.Табаков, Е.В.Ломакина. Примерная программа учебного предмета

«Физическая культура». «Самбо в школу».

С.Е.Табаков, Е.В.Ломакина. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК