

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Ордынского района
Новосибирской области – Петровская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
протокол от 26.08.2026



УТВЕРЖДАЮ:

директор школы
Е. В. Федоткина
приказ от 26.08.2026 г. № 113 - о

Согласовано с зам.директора по УВР

О.И.Кофанова

Рабочая программа

основного общего образования по

учебному модулю «Самбо»

(для обучающихся 8-го класса)

Срок реализации программы: 1 учебный год

Составитель: Б.А. Байрам-Заде, учитель

п. Петровский

2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному модулю «Самбо» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Общая характеристика учебного модуля «Самбо»

Учебный модуль «Самбо» разработан на уровне основного общего образования с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно - ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

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 надёжной 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, сплочённости 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, а также являются важным средством профилактики травматизма.

При реализации модуля «Самбо» владение различными техниками самбо обеспечивает у обучающихся воспитание всех физических качеств и развивает такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Цель учебного модуля «Самбо»

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.

Задачи учебного модуля «Самбо»

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 само страховки и самозащиты и умения

применять их в различных жизненных ситуациях;

формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; обучение основам техники самбо, 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 предмету

«Физическая культура»довлeтвopeниe индивидyальныx пoтpeбнocтeй oбyчaющиxся в зaнятиях физичecкoй кyльтyрoй и cпopтoм cpeдcтвaми cамбo;

пoпyляpизaция cамбo кaк видa cпopтa и cиcтeмы cамoзaщиты в oбщeoбpaзoвaтeльныx oргaнизaцияx, пpивлeчeниe oбyчaющиxся, пpоявляющих пoвышeнный интepec и cпocoбнocти к зaнятиям cамбo в шкoльныe cпopтивныe клyбы, ceкция, к yчacтию в copeвнoвaнияx;

выявлeниe, paзвитиe и пoддepжкa oдapённых дeтeй в oблacти cпopтa, в чacтнocти cамбo.

Место учебного модуля «Самбо» в учебном плане

Учебный модуль «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 (лёгкая 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.

Модуль «Самбо» может быть реализован в следующих *вариантах*:

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

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт 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 (рекомендуемый объем в 8 классе - 34 часа).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО»

8 класс

Раздел 1. Знания о самбо — 6 часов

Вводный инструктаж по технике безопасности. История развития самбо в России и мире.

Роль личности в истории самбо: последователи, легенды и героизация подвигов.

Направления самбо (спортивное, боевое, пляжное, демонстрационное). Главные организации и федерации.

Основные правила проведения соревнований. Судейская коллегия и ее функции.

Физические качества самбиста, питьевой режим, роль витаминов и антидопинговые правила.

Значение занятий самбо для здоровья и формирования личности. Дневник спортсмена.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности — 5 часов

Самоконтроль во время занятий. Первые признаки утомления и средства восстановления организма.

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

Правильное сбалансированное питание самбиста.

Характерные травмы во время занятий и мероприятия по их предупреждению.

Оказание первой доврачебной помощи.

Тестирование уровня физической подготовленности.

Раздел 3. Физическое совершенствование — 23 часа

Приемы самостраховки: падения на спину через партнера; падение на бок перекатом и кувырком (в движении, прыжком).

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

Технические действия в положении стоя:

Выведение из равновесия толчком и скручиванием.

Задняя подножка, передняя подножка, боковая подсечка.

Зацеп голенью изнутри, подхват под две ноги.

Бросок через спину с колен.

Технические действия в положении лежа:

Варианты удержаний (сбоку, поперек).

Переворачивания противника на спину.

Рычаг локтя от удержания сбоку, узел плеча ногой.

Рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия.

Основы самозащиты:

Освобождение от захватов запястий, предплечья, одежды спереди.

Освобождение от обхвата туловища сзади (с руками и без рук).

Тактическая подготовка и соревновательная деятельность:

Игры-задания и подвижные игры с элементами самбо.

Учебные схватки по заданию (стоя, лежа, связки приемов).

Основы судейства простейших спортивных соревнований.

Этические нормы поведения самбиста

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО»

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

Личностные результаты

При изучении модуля «Самбо» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю

России через значимость самбо, подвиги самбистов в период военных действий и достижения отечественной сборной команды страны на мировых пространствах спорта;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;

ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо.

Метапредметные результаты

При изучении модуля «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 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

При изучении модуля «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, а также обеспечения собственной безопасности и безопасности близких;

умение преодолевать чувство страха перед выполнением сложно координационных упражнений из положения «стоя»;

умение характеризовать позиции, технические и тактические действия, относящиеся к самбо;

знание основных правил вида спорта самбо, правил участия в соревнованиях по самбо в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, этических норм участника соревнований;

знание и умение правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах, из различных исходных положений, в любую сторону;

выполнять технические действия самбо по образцу учителя (лучшего обучающегося), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий самбо в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях в различное время года;

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

умение демонстрировать общеразвивающие и имитационные упражнения и элементарные технические действия по самбо для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению базовых технических действий самбо;

умение демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лежа, элементы техники способов защиты и уходов от удержаний, активные и пассивные способы защиты;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по самбо;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в самбо, участие в соревнованиях по самбо.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного модуля «Самбо» и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и

реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые образовательные) ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
П / П					
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История самбо как национального достояния России. Инструктаж, знакомство с легендами отечественного самбо, роль личности в истории вида спорта.	1			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
2	Направления самбо (спортивное, боевое, пляжное). Главные организации и федерации. Изучение правил соревнований, структуры федераций.	1			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
33	Физические качества самбиста и способы их развития. Питательный режим и витамины. 1 Теория ЗОЖ, антидопинговые правила.	1			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
	Приемы самообороны (повторение и усложнение): падения на спину через партнера, кувырки-прыжки в	2			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590

движении. Отработка безопасных падений вперед, назад и вбок со страховкой.

Технико-тактические основы: стойки, дистанции, захваты, перемещения. Передвижения в высокой и низкой стойке, смена дистанций.

Контрольная работа / Тестирование уровня физподготовленности. Дневник спортсмена. Выполнение нормативов ГТО или школьных тестов, ведение дневника самоконтроля.

Технические действия в положении стоя: выведение из равновесия толчком и скручиванием. Имитационные упражнения без партнера, затем в паре.

Броски: задняя подножка, передняя подножка, боковая подсечка. Разучивание и многократное выполнение приемов в медленном темпе.

Зацеп голенью изнутри, подхват под две ноги. Отработка входа в прием и подбива.

Тактическая подготовка: игры-задания на захватах. Учебная схватка по заданию (только положение стоя).

2			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
2			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
1			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
3			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
2			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
1			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590

Игровые поединки на сохранение захвата.

Технические действия в положении лежа: варианты удержаний поперек и сбоку. Удержание после выполнения броска.

Переворачивания противника на спину. Способы перехода из положения партере сверху.

Болевые приемы: рычаг локтя от удержания сбоку, узел плеча ногой. Изучение биомеханики болевого контроля (без доведения до травмы).

Рычаг локтя захватом руки между ног, ущемление ахиллова сухожилия. Работа ногами для фиксации конечности соперника.

Основы самозащиты: освобождение от захватов запястий, одежды, обхватов туловища спереди и сзади.

Прикладной блок самообороны.

Самоконтроль во время занятий.

Первые признаки утомления и средства восстановления. Правила гигиены и экипировка. Практикум по использованию тейпов, разогревающих мазей, анализ самочувствия.

2		
2		
3		
2		
1		
1		

<https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590>

<https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590>

<https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590>

<https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590>

<https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590>

<https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590>

Судейство простейших соревнований. Словарь терминов (рефери, боковые судьи, жесты). Характерные травмы и первая помощь. Обслуживание спаррингов одноклассников в качестве боковых судей, отработка вызова врача. Комплекс специальных имитационных упражнений для совершенствования технических элементов. Работа над ошибками, шлифовка скорости выполнения связок. Учебные схватки по заданию (связки: бросок + удержание; защита от прохода в ноги + атака со спины). Применение изученной техники в условиях сопротивления. Итоговое тестирование технической подготовленности. Подведение итогов года. Демонстрация зачета по технике борьбы лежа и стоя	2			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
	1			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
	3			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
	1			https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590

4. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС (34 ЧАСА)

№ П/ П	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые образовательные) ресурсы

1	Вводный инструктаж по Т/Б. История самбо. Легенды отечественного спорта. Правила поведения в зале, виды травм. Биографии В.С. Ощепкова, А.А. Харлампиева. Роль самбо как национального достояния.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школе/?ysclid=mgdg7oxya839229590
2	Направления самбо (спортивное, боевое, пляжное). Гигиена и экипировка. Отличия правил спортивной борьбы от самозащиты. Требования к куртке-самбовке, обуви. Дневник спортсмена.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школе/?ysclid=mgdg7oxya839229590
3	Физические качества самбиста. Питательный режим. Антидопинг. Развитие силы, гибкости, ловкости. Значение воды и витаминов. Запрещенные препараты ВАДА.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школе/?ysclid=mgdg7oxya839229590
4	Приемы самостраховки: падения на спину через партнера (упор коленями). Группировка при падении, работа рук для смягчения удара о ковер.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школе/?ysclid=mgdg7oxya839229590
5	Самостраховка: падение на бок перекатом и кувырком. Техника выполнения «полета-кувырка» через руку партнера.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школе/?ysclid=mgdg7oxya839229590
6	Стойки, дистанции, передвижения. Захваты за одежду. Высшая, низкая и средняя стойки. Понятие ближней, средней и дальней дистанций.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школе/?ysclid=mgdg7oxya839229590

7	Тестирование физической подготовленности. Челночный бег, подтягивания, сгибание туловища. Анализ результатов в дневнике.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
8	Броски: Задняя подножка. Выведение из равновесия скручиванием. Имитация (ИМ), выполнение в парах без падения партнера.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
9	Броски: Передняя подножка. Боковая подсечка. Тактическая игра «Сторож». Заход за опорную ногу. Игра на сохранение захвата в кругу.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
10	Броски: Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Отработка подбива бедром и зацепа разноименной ноги.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
11	Уч. схватка по заданию (только положение стоя). Правила соревнований. Выполнение броска на оценку. Судейская коллегия, жесты арбитра.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
12	Перевоорачивания в партере. Удержание сбоку захватом пояса. Способы перехода со спины соперника на удержание. Контроль головы и руки.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590

13	Рычаг локтя от удержания сбоку. Узел плеча ногой. Классические способы проведения болевого контроля ногами и руками.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
14	Основы самозащиты: освобождение от захватов запястий и одежды спереди. Принцип рычага при срыве захвата, уход с линии атаки.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
15	Самозащита: освобождение от обхвата туловища сзади (с руками и без). Наклон вперед с отбросом пяток, воздействие на пальцы атакующего.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
16	Рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия. Работа из положения «охота» (со стороны ног).	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
17	Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину и бедро. Упражнение «мельница», забегания на мосту, закисление мышц.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
18	Первая доврачебная помощь. Характерные травмы (ушибы, растяжения). Алгоритм действий при получении травмы партнером. Наложение холода, фиксация.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590

19	Бросок через спину с колен. Связка: бросок + удержание. Плотный прихват руки, разворот. Переход на удержание поперек ковра.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
20	схватка по заданию «Работа сверху»: удержать доминирующую позицию 30 сек. 1 Борьба за выгодную позицию после сваливания.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
21	Судействовпростейших соревнований. Помощник судьи у ковра. Обязанности секундометриста, протоколиста. Объявление оценок.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
22	Комплекс специальной физподготовки (СФП) борца. Круговая тренировка: акробатика, челнок, взрывные приседания.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
23	Признаки утомления. Средства восстановления (баня, массаж, сон). Самоконтроль ЧСС (частоты сердечных сокращений). Правила использования разогревающих мазей.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
24	Боевое самбо: защита от ударов ножом снизу и сверху (имитация). Правило защиты оружием (самой конечностью), вход в плотный клинч.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590

25	Пляжное самбо: особенности правил и тактики. Игры на песке/синтетике. Отсутствие курток, изменение плотности захватов. Двусторонняя игра на ограниченной площади.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
26	схватка по выбору приема (свободная борьба стоя и лежа). Применение изученных связок в свободном поединке до чистой победы.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
27	схватка по выбору приема (свободная борьба стоя и лежа). Применение изученных связок в свободном поединке до чистой победы.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
28	схватка по выбору приема (свободная борьба стоя и лежа). Применение изученных связок в свободном поединке до чистой победы.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
29	схватка по выбору приема (свободная борьба стоя и лежа). Применение изученных связок в свободном поединке до чистой победы.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
30	Этические нормы самбиста. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Кодекс чести борца. Действия при пожаре или давке в толпе.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590

31	Этические нормы самбиста. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Кодекс чести борца. Действия при пожаре или давке в толпе.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
32	Этические нормы самбиста. Правила поведения в экстремальных ситуациях. Кодекс чести борца. Действия при пожаре или давке в толпе.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
33	Зачеты по приемам. Демонстрация чистоты исполнения задней подножки, удержания сбоку и рычага локтя.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590
34	Соревновательная деятельность. Товарищеские встречи внутри группы. Проведение микро-турнира по круговой системе. Подведение итогов года.	1	https://rrcfsn.omsk.obr55.ru/видео-обучающие-уроки-самбо-в-школу/?ysclid=mgdg7oxya839229590

6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова. - М.,2010г. 2. Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 1-4 кл. -М., 2013г. 3. Лыжный спорт. Физкультура и спорт 2005 год. 4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. - М., 2005г. 5. Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2000. 6. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2000.Физкультура: 7. Подвижные игры. Пособие Л.В. Былеева. Москва 2006год - печатные издания 1. Журнал «Физическая культура в школе»

7.ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1.www.edu.ru/ Российское образование. Федеральный портал. 2. <http://www.fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений. 3. <http://ps.1September.ru> Газета «Первое сентября»

