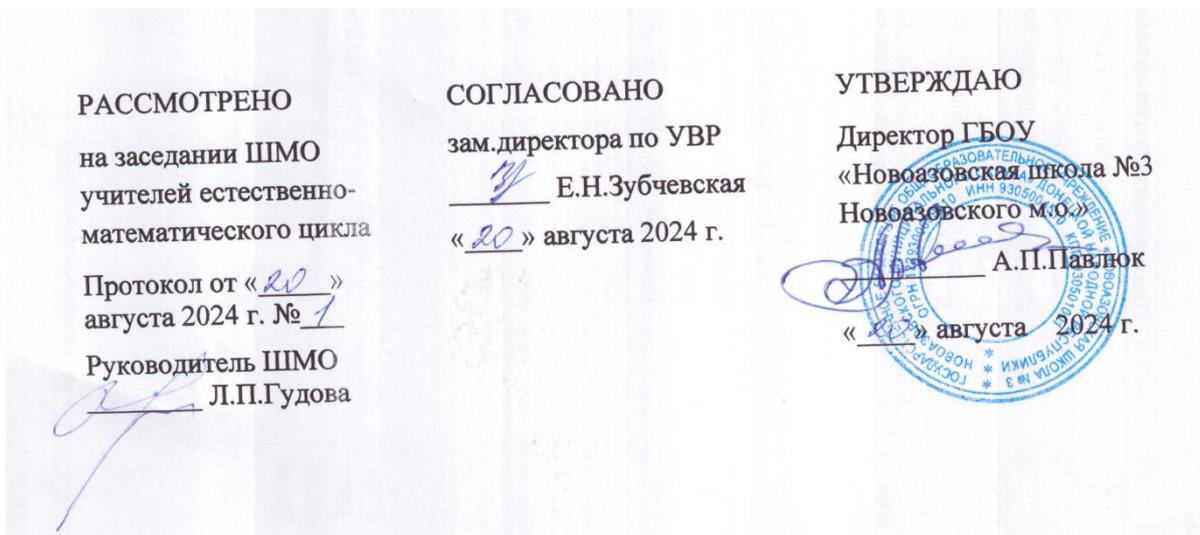


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОАЗОВСКАЯ ШКОЛА №3
НОВОАЗОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности «Самбо»
основное общее образование
для 9 класса

Рабочую программу составил
Фролов Андрей Иванович,
учитель физической культуры

2024-2025 учебный год

Раздел 1

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 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 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 надёжной 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, сплочённости 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.

Рабочая программа составлена на основании нормативных документов:

1. Закон об образовании № 273-ФЗ.
2. Закон от 06.10.2023 № 12-РЗ «Об образовании в Донецкой Народной Республике» (Принят Постановлением Народного Совета 5 октября 2023 года).
3. Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101).
6. Приказ Минпросвещения России от 27.12.2023 № 1028 «О внесении изменений в некоторые приказы Минобрнауки и Минпросвещения, касающиеся ФГОС основного общего образования и среднего общего образования».
7. Приказ Минпросвещения России от 22.01.2024 № 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования».
8. Приказ Минпросвещения России от 19.02.2024 № 110 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223).
10. Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России, касающиеся федеральных образовательных программ основного общего образования и среднего общего образования».
11. Приказ Минпросвещения России от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся ФООП начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».
12. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
13. Методические рекомендации Минпросвещения в письме от 15.04.2022г. № СК-295/06 «По изучению истории государственной символики РФ».
14. Письмо Минпросвещения от 17.06.2022 № 03-871 «О проведении цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном».
15. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации № ТВ-1290/03 от 12.07.2022 г. «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках обновленных реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего общего образования».
16. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996).
17. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения, ДОТ при реализации образовательного процесса».
18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).
19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
20. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (МР 2.4.0330-23 утв. 29.08.2023 руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой).
21. Письмо Минпросвещения России от 12.02.2024 №03-160 «Разъяснения по вопросам организации обучения по основным общеобразовательным и дополнительным общеразвивающим программам для детей, нуждающихся в длительном лечении в медицинских организациях».
22. Информационное письмо Департамента государственной политики и управления в сфере общего образования Министерства просвещения РФ от 22.05.2023 № 03-870 «Ответы на типичные вопросы, возникающие на региональном, муниципальном уровнях и уровне образовательной организации, о введении ФООП».

23. Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в ОО (МР 2.4.0331-23 от 10.11.2023, разработанные Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, ФБУН «Федеральный научный центр гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора и др.).

24. Устав ГБОУ «Новоазовская школа №3 Новоазовского м.о.».

25. План внеурочной деятельности основного общего образования на 2024-2025 уч.год ГБОУ «Новоазовская школа №3 Новоазовского м.о.».

26. Календарный учебный график ГБОУ «Новоазовская школа №3» Новоазовского м.о.» на 2024-2025 учебный год.

27. Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» для образовательных организаций реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего. Рекомендована Решением научно-методического совета ГБОУ ДПО "Донецкий республиканский институт развития образования" протокол от « 29 » августа 2022 года № 4.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Представлено в разделе 6 данной рабочей программы.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «САМБО»

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

Специфика модуля по самбо сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, 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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «САМБО»

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 объёма 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 одарённых детей в области спорта.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА: ТЕХНОЛОГИЙ, МЕТОДОВ, ФОРМ, СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Обучение, тренировка и воспитание есть единый педагогический процесс. Правильно обучая, мы одновременно до некоторой степени тренируем ученика и воспитываем ряд его качеств. Процесс тренировки неразрывно связан с совершенствованием приёмов и имеет также воспитательное значение.

Проводя воспитательную работу, тренер создаёт предпосылки для достижений своих учеников не только в спорте, но также и труде и обороне нашей Родины.

Поэтому обучение самбо проводится тренером на уроках, соревнованиях и показательных выступлениях в форме единого воспитательного процесса, в котором общее физическое развитие, техническая и тактическая подготовка по самбо неразрывно связаны с воспитанием моральных и волевых качеств. Этот процесс обучения и тренировки самбиста строится на основе дидактических принципов советской педагогики: сознательности, наглядности, активности, систематичности, доступности и прочности.

Сознательное усвоение учебного материала. Занимающийся самбо должен прежде всего осмыслить изучаемое, ясно представляя себе, на чём основан данный приём или тактический манёвр, его значение в спортивной схватке и в боевой действительности. Тренер добивается сознательного обучения тщательным анализом проходимого материала. Очень хорошо, чтобы занимающиеся описывали изучаемые приёмы и объясняли технику их проведения друг другу.

Наглядность обучения позволяет занимающимся быстрее и точнее получить представление о приемах самбо и тем самым легче и точнее их воспроизводить. Тренер делает обучение наглядным посредством: показа техники; изучения техники по фотографиям, рисункам, кинограммам и кинокольцовкам; показа схваток опытных самбистов и т. п.

Пробуждение у занимающихся активности. Большую роль в воспитании активности играют задания на уроке, требующие самостоятельной работы занимающихся. Эти задания через всё развивающуюся активность приводят зачастую к творческим мыслям учеников, что нужно всячески поощрять.

Наибольшую активность развивают у занимающихся общие собрания секции, организация бюро секции, организация и проведение вечеров, экскурсий, походов и т. п.

Систематичность и доступность обучения. Программа должна быть составлена и проходиться так, чтобы учебный материал по всем разделам шёл от простого к всё более и более сложному, от лёгкого к всё более и более трудному. Доступность материала определяется правильностью его подбора в зависимости от того, насколько физически развиты и технически подготовлены занимающиеся.

Изучаемый материал должен усваиваться прочно. Прочные навыки вырабатываются многократным повторением. Однако, как показала практика, после чёткого усвоения схемы приёма необходимо добиваться многократного его повторения в разнообразных тактических условиях. Особенно прочно усваиваются приёмы при условном сопротивлении, схватках с односторонним сопротивлением и вольных схватках.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «САМБО» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Модуль по самбо реализован в виде целостного последовательного учебного модуля в 9 классе, изучаемого за счёт часов внеурочной деятельности 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-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 9-х классах - по 34 часа).

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ, НА КОТОРОЕ РАССЧИТАНА РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

С учетом календарного учебного графика ГБОУ «Новоазовская школа №3 Новоазовского м.о.» в данную программу внесены изменения и количество часов уменьшено из-за выпадения праздничных на 5 часов.

Программа будет вычитана за счет интенсификации учебного материала.

Раздел 2

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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, приём, 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.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- совершенствовать технику элементов самостраховки, выполнять самостраховку из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком;

- демонстрировать специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро;

Выполнение бросков:

- через бедро;
- зацепа голенью изнутри;
- подхвата под две ноги;
- через спину;
- через голову с упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки.

выполнение удержаний:

- рычага локтя захватом руки между ног;
- узла плеча;
- перегибание локтя через бедро;
- ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников;
- удержания с захватом ноги и шеи;
- учебные схватки по заданию;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- знать правила соревнований по самбо, демонстрировать технику борьбы.

Раздел 3

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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 и федерации (международные, российские), 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 основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.

Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и долгосрочное 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 приёмов 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.

Приёмы самостраховки:

на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувыркком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках; на бок кувыркком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке; на бок кувыркком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком;

вперёд 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 лёжа:

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.

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

РАЗДЕЛ 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА (34 ЧАСА)

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Знать историю и развитие борьбы Самбо. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.
2.	Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	обучение	Комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения. ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
3.	Элементы акробатики: перекаты, кувьрки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спинупрыжком.	комплексный	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Элементы акробатики: перекаты, кувьрки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спинупрыжком. Развитие координационных способностей	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать
4.	Элементы акробатики: перекаты, кувьрки, стойки на лопатках, на	обучение	ОРУ. Основная стойка. Построение в круг Элементы акробатики: перекаты, кувьрки, стойки на лопатках, на	сосредоточенностью, терпением, выдержкой и

	голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.		голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком Развитие координационных способностей	вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.
5.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.	обучение	ОРУ. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком. Развитие силовых качеств.	
6.	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком.	обучение	ОРУ. Основная стойка. Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки, из стойки на руках прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной». Развитие координационных способностей	
7.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	обучение	Строевые команды. Построения и перестроения. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Выталкивание спиной».	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
8.	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные	комплексный	ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы.	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика),

	схватки.		Игра «Бой петухов Развитие координационных способностей	анализировать собственные действия, корректировать действия, с учетом допущенных ошибок.
9.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	обучение	ОРУ с обручами Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Развитие координационных способностей	Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически Умение правильно взаимодействовать с
10.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Подготовительные упражнения для забегания вокруг головы. Игра «Подвижный ринг». Развитие координационных способностей	партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
11.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	обучение	ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Подготовительные упражнения	В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.
12.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	обучение		
13.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в	обучение		

	положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.		для забегания вокруг головы. Подвижная игра «Подвижный ринг».	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.
14.	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Игра «Перетягивание через черту».	Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
15.				Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
16.	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голенью изнутри.	комплексный	ОРУ. Строевые приемы на месте и в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия зацепом голенью изнутри. Игра «Перетягивание через черту». Развитие координационных способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
17.				Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
18.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	обучение	ОРУ в движении. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически.
19.				Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.
20.	Элементы акробатики, самостраховки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри,	Демонстрировать элементарные навыки и

	Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.		подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Перетягивание каната». Развитие силовых способностей	элементы техники борьбы лёжа. Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.
21.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Соревнование тачек». Развитие силовых способностей	Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках. Выполнять комбинированные упражнения. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
22.				
23.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать
24.				
25.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	комплексный	ОРУ в движении. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие силовых способностей	
26.	ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки,			

	зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты. Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
27.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	обучение	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Учебные схватки. Развитие координационных способностей	Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок. Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них. Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически
28.	ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			
29.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом	комплексный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки. Учебные схватки. Развитие координационных способностей. Бросок с захватом ноги за пятку.	Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять действия.
30.	ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.			
31.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия:	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием;	Выполнять активные и

	толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.		захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	пассивные способы защиты.
32.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	
33.	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.	комплексный	ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически. Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности

34.	<p>Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.</p>	<p>совершенство вание</p>	<p>ОРУ. Ходьба под счет. Обычный бег. Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия, приемы удержания и переворотов. Учебные схватки.</p>	<p>Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.</p>
-----	--	--------------------------------	--	--

Раздел 5

СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Формализованные требования (отметка) по оценке успеваемости по результатам освоения учебного курса не предусматриваются. Занятия безотметочные, объектом оценивания является уровень знаний тематики курса, умением решать практические задачи.

Для оперативного контроля знаний и умений по курсу используются систематизированные упражнения, тестовые задания разных типов, создание и презентация творческих проектов. При безотметочном обучении учитель использует условные шкалы, на которых фиксируется результат выполненной работы по определённому критерию, различные формы графиков, таблиц, в которых отмечаются уровни учебных достижений учащегося по множеству параметров. Все эти формы фиксации оценивания являются личным достоянием учащегося и его родителей. Учитель не делает их предметом сравнения.

Контрольно-оценочная деятельность носит ярко выраженный тематический характер, т. е. в соответствии с программными требованиями определяются объём знаний и характер специальных и общеучебных умений и навыков, которые должны быть сформированы в процессе прохождения каждой темы.

Проверка теоретических и практических знаний по курсу предполагает ответы на вопросы, тесты с выбором правильного ответа, отгадывание кроссвордов по изученным темам, творческие проекты, исследовательская деятельность которых основана на теоретическом материале и т.д.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЮ «САМБО»

НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
- Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
- Качественное выполнение упражнений прикладного характера.
- Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:
 - 1. Наклон вперед из положения сидя (см).
 - 2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
 - 3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
 - 4. Опорный прыжок (баллы).
- Выполнять тестовые упражнения раздела Самбо:
 - 1. Лазание по канату (м).

- 2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
- 3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
- 4. Демонстрировать упражнения по Самбо из ГФСК «ГТО».

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования¹

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по модулю программы «Самбо».
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"¹

Раздел 6

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Авилов, В. И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.
2. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. - 826 с.
3. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2016. - 172 с.
4. Валерий, Волков und Валентин Розенблюм Самбо. Подготовка мастера болевых приёмов / Валерий Волков und Валентин Розенблюм. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. - 665 с.
5. Галковский, Н. М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 262 с.
6. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий / В.С. Гарник. - Москва: Машиностроение, 2019. - 192 с.
7. Гаткин, Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 525 с.
 - а. Гласс, Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, 2020. - 385 с.
8. Гласс, Л. Психологическое самбо. Все самые лучшие способы самозащиты от хамов, хулиганов и энергетических вампиров / Л. Гласс. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 368 с.
9. Головихин, Е. Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 729 с.
10. Головихин, Евгений Программа по боевому самбо / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2018. - 491 с.
11. Гулевич, Д.И. Борьба САМБО / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. - М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2016. - 176 с.
12. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 566 с.
13. Рудман, Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита / Д. Л. Рудман. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 322 с.
14. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физическая культура. - Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 256 с.
15. Лазарев, Л. М. Двигательная активность. – М.: Просвещение, 2014. – 260 с.
16. Лесгафт, П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды. - М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. - 416 с.
17. Максимов, Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: Дивизион, 2020. - 160 с.
18. Матвее, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. - М.: Книга по Требованию, 2014. — 248 с.
19. Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение / Д.Л. Рудман. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 694 с.

20. Рудман, Д.Л. Самбо: Методическое пособие / Д.Л. Рудман. - М.: Терра-Спорт, 2016. - 216 с.
21. Фирсин, С.А. Современная система физического воспитания детей и молодежи: Учебное пособие. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. - 233 с.
22. Чумаков, Е. М. Тактика борца-самбиста. - М.: «Физкультура и спорт», 1976. - 224 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Перечень электронных ресурсов, рекомендованных к использованию во внеурочное время при изучении Модуля «Самбо»

Видео пособия для участников Всероссийского проекта "Самбо в школу" (Основная школа)	https://www.youtube.com/watch?v=QlrKW3wf8Qs
Успехи российских самбистов на международной арене.	https://ppt-online.org/1100766
Видеоурок для всех учителей «История самбо»	https://www.youtube.com/watch?v=E0FwGOIAS7M
Всероссийский онлайн-урок "Путь к успеху" из цикла "История самбо"	https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY
Всероссийский урок "История самбо" 2019 год	https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M3TFQcg
Видео пособие по дисциплине Эстафета IV Узнаю мир самбо	https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6ehoSuM
Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	https://www.youtube.com/watch?v=lbCFO1gg7nM
9 класс 1 упражнение - Ущемление ахиллового сухожилия 1	https://www.youtube.com/watch?v=Hd0nBDNjn2E
9 класс 2 упражнение - Самостраховка на руки прыжком	https://www.youtube.com/watch?v=sjtzekQFCaI
9 класс 3 упражнение - Бросок через спину	https://www.youtube.com/watch?v=1tXzoQVTpJo
9 класс 4 упражнение - Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи и руки	https://www.youtube.com/watch?v=XL7WuryqaGs