

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа СОШ №7 имени историка, профессора Н.И.
Павленко города Ейска муниципального образования Ейский район

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00FEF5B3E6673EB091616BD4BE9400402B

Поставщик: Казначейство России

Владелец: Лысенко Оксана Веннаминовна

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ
№7 им. Историка,
профессора Н.И.
Павленко г. Ейска МО
Ейский район

Приймак И.П.
Протокол №1
от «30» августа 2024 г

Кальсин А.А.
от «30» августа 2024 г.

Лысенко О.В.
Протокол №1
от «30» августа 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Физическая культура»

модуль САМБО

для обучающихся 10 – 11 классов

Ейск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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.

Задачами изучения модуля «Самбо» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, 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 предмету «Физическая культура»;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;

популяризация самбо, как вида 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.

Место и роль модуля «Самбо».

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

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

Интеграция модуля поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), участию в спортивных соревнованиях и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

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

Модуль «Самбо» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по самбо с выбором

различных техник 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 (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём рекомендуемый объём в 10 и 11 классах – по 34 часа);

Содержание модуля «Самбо».

1) Знания о самбо.

Современный этап развития самбо в России за рубежом.

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды самбо.

Роль самбо в ведении боевых действий в период локальных войн.

Героизация подвигов самбистов.

Роль основных организации, федерации (международные, российские), осуществляющих управление самбо в развитии вида спорта.

Правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).

Социальная и личностная успешность самбистов на примере известных личностей.

Правила проведения соревнований по самбо. Судейская коллегия, функциональные обязанности судей, основные жесты судей. 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 самбиста (планирование, самоанализ, самоконтроль).

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.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по самбо в качестве зрителя или болельщика.

Организация и проведение самостоятельных занятий по самбо. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по самбо.

я, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правильное сбалансированное питание самбиста.

Правила личной гигиены, требования к спортивной экипировке для занятий самбо. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

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.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и

созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки самбиста:

общеподготовительные упражнения (ОРУ, упражнения со снарядами, на снарядах из других видов спорта (легкая и тяжелая атлетика, гимнастика);

специально-подготовительные упражнения (имитационные, в том числе прыжковые, упражнения на специальных тренажерах, модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, регби), проводимые с учетом специализации самбо, основные соревновательные упражнения.

Комплексы специально-подготовительных упражнений для выполнения основных технических элементов самбо (в парах, в тройках, в группах).

Индивидуальные технические действия выполнения приёмов самостраховки при падении на спину прыжком, при падении вперёд на бок кувырком, при падении вперёд на руки прыжком, в том числе в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, со связанными ногами и иные) и на твёрдом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

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

Технические действия самбо в положении стоя: бросок задняя подножка, бросок захватом ноги, бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро, бросок через спину, бросок передняя подножка, бросок боковая подсечка, бросок захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот, бросок зацепом голенью изнутри, бросок подхвата под две ноги.

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.

Технические действия приёмов самозащиты – освобождение от захватов в стойке и положении лёжа:

от захватов одной рукой – спереди, сзади, сбоку – руки, рукава, отворота одежды;

от захватов двумя руками – спереди, сзади, сбоку – руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног;

от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук;

от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом – спереди, сзади, сбоку;

Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты

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

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

чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития самбо в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

основы саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы вида спорта самбо, через личности, достигшие социального и

профессионально успеха, через достижения великих спортсменов на мировых аренах спорта, через героизм, храбрость и подвиги самбистов, проявленные в период боевых действий;

основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре и спорту, а именно самбо как неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

толерантное сознание и поведение, способность коммуницировать, достигать взаимопонимания с собеседником, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, бытовой и соревновательной деятельности;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, бытовой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практики, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами самбо;

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами самбо как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

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

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, бытовую и соревновательную деятельность по самбо;

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, бытовой и соревновательной деятельности, судейской практики,

учитывать позиции других участников деятельности;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, бытовой, соревновательной и досуговой деятельности, судебской практики с учётом гражданских и нравственных ценностей;

способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

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

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

характеристика роли и основных функций главных организаций и федераций (международных, российских, региональных), осуществляющих управление самбо;

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

понимание роли занятий самбо как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств, характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств, а также его прикладное значение;

использование навыков: организации и проведения самостоятельных занятий по самбо, составления индивидуальных планов, включая способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений, самоконтроля в учебной и

соревновательной деятельности, применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях самбо в учебной и соревновательной деятельности;

знание и применение основ формирования сбалансированного питания самбиста;

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

использование правил подбора физических упражнений для развития физических качеств самбиста, специально-подготовительных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий самбиста, определение их эффективности;

знание техники выполнения и демонстрация правильной техники и выполнения упражнения для развития физических качеств самбиста, умение выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений;

классификация техники и тактики самбо, владение и применение технических и тактических элементов в период тренировочных поединков и соревнованиях;

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

демонстрация технических действий по самбо и самозащите;

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Планируемые результаты

Предметные.

Обучающийся знает:

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо
- теорию выполнения основных приемов самбо.
- методику проведения занятий.
- правила проведения соревнований.
- запрещенные действия в борьбе самбо
- выдающихся спортсменов самбистов РФ
- технику безопасности на занятиях по самбо
- основы тактики борьбы самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо
- основным положениям правил проведения соревнований по борьбе самбо.
-

Обучающийся умеет

- выполнять базовую и сложную технику самбо
- проводить спарринговые схватки по самбо.
- участвовать в соревнованиях различного уровня,
- организовать свой тренировочный процесс
- судить спарринговые схватки
- выполнять усовершенствованную технику борьбы в стойке и лежа
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях городского уровня.

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществляют контроль своих действий;
- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки,
- решают тактические задачи, используя известные технические действия.
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Кон тр	Прак т	
Раздел 1. Знания о самбо					
1.1	Самбо как социальное явление	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
1.2	Самбо как средство укрепления здоровья человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Правила безопасности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
2.2	Способы самостоятельного освоения двигательных действий, самоконтроля	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Комплексы упражнений, для развития физических качеств	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Технические действия в положении лежа	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
2.2	Технические действия приемов самозащиты	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
2.3	Тактическая подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
Итого по разделу					
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1	Спортивная подготовка	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
Итого					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Кон тр	Прак т	
Раздел 1. Знания о самбо					
1.1	Самбо как социальное явление	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
1.2	Самбо как средство укрепления здоровья человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Правила безопасности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
2.2	Способы самостоятельного освоения двигательных действий, самоконтроля	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Комплексы упражнений, для развития физических качеств	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Технические действия в положении лежа	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
2.2	Технические действия приемов самозащиты	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
2.3	Тактическая подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
Итого по разделу					
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1	Спортивная подготовка	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
Итого					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема kroka	Кол-во часов в	Дата изучения			ЭЦОР
			10 «__»	10 «__»	10 «__»	
1.	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
2.	Перекаты в группировке: вперёд назад, влево-вправо, по кругу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
3.	Перекаты в группировке: вперёд назад, влево-вправо, по кругу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
4.	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
5.	Самостраховка на спину перекатом через партнера	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
6.	Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
7.	Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
8.	Самостраховка на бок кувырком в движении выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
9.	Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
10.	Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
11.	Самостраховка вперёд на руки прыжком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
12.	Падения на руки прыжком назад на спину прыжком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
13.	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/

14.	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
15.	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
16.	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
17.	Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
18.	Бросок задняя подножка с захватом ноги	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
19.	Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
20.	Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
21.	Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
22.	Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
23.	Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
24.	Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
25.	Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование». Тренировочные схватки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
26.	Подвижные игры: «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной». Тренировочные схватки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
27.	Подвижные игры: «вытолкни из круга», «перетягивание через черту». Тренировочные схватки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/

28.	Подвижные игры: «бой петухов», «подвижный ринг». Тренировочные схватки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
29.	Подвижные игры: «перетягивание каната», «разведчики и часовые». Тренировочные схватки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
30.	Подвижные игры: «наступление», «волк во рву». Тренировочные схватки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
31.	Подвижные игры: «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек». Тренировочные схватки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
32.	Подвижные игры: «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах). Тренировочные схватки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
33.	Подвижные игры: «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом». Тренировочные схватки по заданию.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
34.	Подвижные игры: «сильная хватка», «борьба за палку». Тренировочные схватки по заданию.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
	Итого	34			

11 КЛАСС

№ п/п	Тема kroka	Кол-во часов в	Дата изучения			ЭЦОР
			11 «__»	11 «__»	11 «__»	
35.	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/
36.	Перекаты в группировке: вперёд назад, влево-вправо, по кругу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
37.	Перекаты в группировке: вперёд назад, влево-вправо, по кругу	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
38.	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
39.	Самостраховка на спину перекатом через партнера	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
40.	Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/

41.	Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
42.	Самостраховка на бок кувырком в движении выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
43.	Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
44.	Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
45.	Самостраховка вперёд на руки прыжком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
46.	Падения на руки прыжком назад на спину прыжком.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
47.	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
48.	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
49.	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
50.	Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
51.	Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
52.	Бросок задняя подножка с захватом ноги	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
53.	Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
54.	Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
55.	Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/

	подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке				.ru/subject/lesson/3107/start/
56.	Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
57.	Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
58.	Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
59.	Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование». Тренировочные схватки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
60.	Подвижные игры: «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной». Тренировочные схватки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
61.	Подвижные игры: «вытолкни из круга», «перетягивание через черту». Тренировочные схватки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
62.	Подвижные игры: «бой петухов», «подвижный ринг». Тренировочные схватки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
63.	Подвижные игры: «перетягивание каната», «разведчики и часовые». Тренировочные схватки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
64.	Подвижные игры: «наступление», «волк во рву». Тренировочные схватки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
65.	Подвижные игры: «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек». Тренировочные схватки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
66.	Подвижные игры: «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах). Тренировочные схватки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
67.	Подвижные игры: «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом». Тренировочные схватки по заданию.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
68.	Подвижные игры: «сильная хватка», «борьба за палку». Тренировочные схватки по заданию.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/
	Итого	34			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3107/start/>

<https://www.gto.ru/#gto-method>