

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
с. Бердюжье

РАБОЧАЯ ПРОГРАММЫ
модуля по видам спорта «Самбо»

для обучающихся 5, 8 классов

с. Бердюжье

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль «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. Самбо укрепляет и повышает их функциональный уровень.

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

Целью изучения модуля по самбо является обучение 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 развития обучающихся. Развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо; 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, 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 самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре;

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

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

Интеграция модуля по самбо поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

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

Модуль по самбо может быть реализован в следующих *вариантах*:

При самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала с выбором различных техник самбо, с 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 проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой). Рекомендуемый объём в 5,8 классах (из расчета 1 ч в неделю) всего 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

1). 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. Повышения функциональных возможностей основных систем организма. О физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.

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.

2). 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.

3). 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 кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях; на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках;
- на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке;
- на бок кувырком 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 и прыжком, тоже 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 оудержания сбоку;

Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычаг локтя захватом руки между ног;

Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположенияхсоперников.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание программы направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

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 индивидуальнойтраекторииобразования 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 средствам и самбоучебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий,

Умениевладеть 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 мнениесоблюдать нормы информационной избирательности, этикии 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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История развития самбо на малой родине, в стране и мире			
2	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений			
3	Подвижные игры с элементами самбо			
4	Подвижные игры с элементами самбо			
5	Специально-подготовительные упражнения самбо			
6	Приемы самостраховки: на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях			
7	Подвижные игры с элементами самбо			
8	Приемы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках			
9	Приемы самостраховки: на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях			
10	Приемы самостраховки: на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке			
11	Приемы самостраховки: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком			
12	Подвижные игры с элементами самбо			
13	Приемы самостраховки: на руки и прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком			
14	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов			

15	Специально-подготовительные упражнения для бросков: через голову, через спину			
17	Подвижные игры с элементами самбо			
18	Технико–тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты			
19	Технико–тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения			
20	Специально-подготовительные упражнения самбо			
21	Технические действия самбо в положении стоя: захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки			
22	Технические действия самбо в положении стоя: методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки			
23	Подвижные игры с элементами самбо			
24	Технические действия самбо в положении стоя: методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.			
26	Технические действия самбо в положении лёжа:			
27	Варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро			
28	Узел плеча ногой о удержания сбоку			
29	Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычаг локтя захватом руки между ног			
30	Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.			
31	Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду.			
32	Основы самозащиты. Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.			
33	Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.			
34	Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.			
	ИТОГО: 34 ЧАСА			

8 класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История развития самбо на малой родине, в стране и мире			
2	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений			
3	Подвижные игры с элементами самбо			
4	Специально-подготовительные упражнения самбо			
5	Специально-подготовительные упражнения самбо			
6	Приемы самостраховки: на спину через партнера, стоящего в упоре на			

	коленях и предплечьях			
7	Приемы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках			
8	Приемы самостраховки: на бок перекатом через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях, на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках			
9	Приемы самостраховки: на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях			
10	Приемы самостраховки: на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке			
11	Приемы самостраховки: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком			
12	Приемы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках			
13	Приемы самостраховки: на руки и прыжком, тоже прыжком назад, на спину прыжком			
14	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов			
15	Специально-подготовительные упражнения для бросков: через голову, через спину			
16	Специально-подготовительные упражнения для бросков через бедро.			
17	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро			
18	Технико–тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения			
19	Технико–тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения			
20	Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком, скручиванием,			
21	Технические действия самбо в положении стоя: захватом руки и одноименной голени изнутри, методом задней подножки			
22	Технические действия самбо в положении стоя: методом задней подножки с захватом ноги, методом передней подножки			
23	Технические действия самбо в положении стоя: боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот			
24	Технические действия самбо в положении стоя: методом зацепа голенью изнутри, методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.			
26	Технические действия самбо в положении лёжа:			
27	Варианты удержаний и переворачиваний, рычаг			

	локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро			
28	Узел плеча ногой удержания сбоку			
29	Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычаг локтя захватом руки между ног			
30	Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.			
31	Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.			
32	Основы самозащиты. Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду. От обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.			
33	Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.			
34	Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.			
	ИТОГО: 34 ЧАСА			

