

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

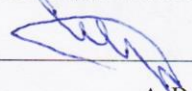
Министерство образования и науки Пермского края

Бардымский муниципальный округ

МАОУ "Бардымская гимназия им.Г.Тукая"

РАССМОТРЕНО

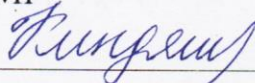
Руководителем МО



А.Р. Черникова
Протокол №1 от «28»
августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по МР



А.А. Киндяшева
Протокол №1 от «28»
августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
"Бардымская гимназия
им. Г.Тукая"



Г.Р. Ибрагимова
Приказ № 310 от «28»
августа 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Модуля «Самбо»

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 класса

с. Барда 2025г.

Пояснительная записка

Самбо является составной частью национальной культуры России и одним из универсальных средств физического воспитания. Самбо как вид спорта и система самозащиты имеют большое оздоровительное и прикладное значение, так как отводят важнейшую роль обеспечению подлинной надежной безопасности для здоровья и жизни обучающихся. Самбо обладает воспитательным эффектом, который базируется на истории создания и развитии самбо, героизации наших соотечественников, культуре и традициях нашего народа, его общего духа, сплоченности и стремлении к победе, что способствует патриотическому и духовному развитию обучающихся.

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

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

Целью изучения модуля по самбо является обучение самбо как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств самбо.

Задачами изучения модуля по самбо являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами самбо;
- формирование жизненно важных навыков самостраховки и самозащиты, а также умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о самбо, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники и тактики самбо, элементам самозащиты, безопасному поведению на занятиях в спортивном зале, на открытых плоскостных сооружениях, в бытовых условиях и в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами самбо с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами самбо, в том числе для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами самбо;
- популяризация самбо, как 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 одаренных детей в области спорта.

Содержание модуля по самбо

Знания о самбо.

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

Роль личности в истории самбо. Последователи и легенды 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.

Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо. Основы прикладного самбо и его значение.

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.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.

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

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.

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

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Приемы самостраховки:

на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;

на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;

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

на бок кувырком через партнера, стоящего в упоре на коленях и предплечьях;

на бок через партнера, стоящего в упоре на коленях и руках;

на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнера в стойке;

на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком;

вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках;

на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

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

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

Технические действия самбо в положении лежа:

варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;

узел плеча ногой от удержания сбоку;

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

рычаг локтя захватом руки между ног;

ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

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

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.

Место и роль модуля по самбо

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

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

Реализация образовательных результатов учебного модуля по самбо

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития самбо;
- готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами самбо, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта,
- основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий самбо;
- ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии самбо;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами самбо, развивать мотивы и интересы своей

познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

- умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами самбо в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в самбо, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий,
- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо;
- умение применять на практике прикладные действия самбо (самостраховка, самозащита) в экстремальных жизненных условиях;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по самбо на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

- понимание значения самбо как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли самбо в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных самбистов, их вклад в развитие самбо;
- знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР, имеющим богатое наследие и традиции, имеющим важное прикладное значение для человека;
- умение характеризовать направления самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо) и основные термины самбо (подсечка, бросок, подножка, подсад, рычаг, удержание, узел, болевой, прием, стойка, техника, дистанция, захват);
- освоение прикладного направления самбо, демонстрация основных способов самозащиты и самостраховки;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий самбо, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- знание и выполнение тестовых упражнений по физической и технической подготовленности.

Учебно-тематический план модуля «Самбо»

№	Названия тем	6 класс
1.	Теоретические сведения	6
2.	Словарь терминов и определений самбо Правила личной гигиены, требования к форме Средства и методы техники и тактики	В процессе уроков

3.	Простейшие акробатические элементы	2
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	4
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	4
6.	Техническо-тактическая подготовка	10
	Техника и приёмы самостраховки	2
	Упражнения для бросков	2
	Стойки, дистанции, захваты, перемещения	2
	Технические действия в положении стоя	2
	Технические действия в положении лёжа	2
7.	Учебно-тренировочные схватки	2
8.	Участие в соревнованиях	2
9.	Подвижные игры, эстафеты	2
10.	Тестирование физической подготовленности	2
Всего:		34

Поурочное планирование учебного материала 6 класс

№	Тема урока
1	Комплексы упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища(спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.
2	Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.
3	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК « ГТО».
4	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.
5	С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.
6	Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).
7	Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.
8	Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).
9	Подвижные игры: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек»
10	Самостраховка: -на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др)
11	Самостраховка: перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках
12	Специально-подготовительные упражнения: Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.
13	Специально-подготовительные упражнения для подхватов: Имитация подхвата (без партнера и с партнером).
14	Специально-подготовительные упражнения для бросков:

	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.
15	Специально-подготовительные упражнения для бросков: В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.
16	Специально-подготовительные упражнения для бросков: С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).
17	Специально-подготовительные упражнения для бросков: Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка
18	Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.
19	Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.
20	Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).
21	Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.
22	Техническая подготовка: Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.
23	Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).
24	Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.
25	Страховка и самостраховка во время занятий видом спорта «Самбо»
26	Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.
27	Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.
28	Зацеп голенью изнутри.
29	Подхват под две ноги.
30	Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.
31	Приёмы в положении лёжа. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).
32	Подвижные игры: «Перетяни за черту», «Тяни за булав», «Борющаяся цепь»
33	Подвижные игры: «Перетяни за черту», «Тяни за булав», «Борющаяся цепь»
34	Тестирование уровня сформированности технических умений и навыков самбо.