

Комитет по образованию
Администрации Муниципального образования
Ломоносовский муниципальный район Ленинградской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«ЛЕБЯЖЕНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(МОУ «Лебяженский центр общего образования»)

188532 пос Лебяжье, Степаняна, 16,
Лебяженское городское поселение,
Ломоносовский муниципальный район,
Ленинградская область, Российская Федерация
т.8-813-76-76288, 75303 (факс) leb_sch@lmmn.su

ПРИНЯТА
На Педагогическом Совете
Протокол No 1
от «16» 08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МОУ «Лебяженская
школа» приказ от «16» 08 2019 г.
No 02-09



Рабочая программа
по самбо
Уровень изучения базовый
для учащихся 6-9 классов
Срок реализации: 4 года

пгт Лебяжье
2019

Комитет по образованию
Администрации Муниципального образования
Ломоносовский муниципальный район Ленинградской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«ЛЕБЯЖЕНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(МОУ «Лебяженский центр общего образования»)

188532 пос Лебяжье, Степаняна,16,
Лебяженское городское поселение,
Ломоносовский муниципальный район,
Ленинградская область, Российская Федерация
т.8-813-76-76288, 75303 (факс) leb_sch@lmn.su

ПРИНЯТА
На Педагогическом Совете
Протокол No ____
от « ____ » _____ 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МОУ «Лебяженская
школа» приказ от « ____ » _____ 2019 г.
No _____

Рабочая программа
по самбо
Уровень изучения базовый
для учащихся 6-9 классов
Срок реализации: 4 года

пгт Лебяжье
2019

Раздел 1. Образовательные результаты освоения предмета Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Самбо»

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию борьбы самбо;

-о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо» учащиеся получают следующие **предметные результаты:**

- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Раздел 2. Содержание учебного курса Содержание программы «Самбо»

Техника безопасности в спортивном зале

Соблюдение правил безопасного поведения в спортивном зале.

Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

Гигиена и здоровье

Правила гигиены спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. Приёмы самостраховки. Эстафета. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег до 6 – 8 минут. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах. Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо.

Техническо-тактическая подготовка

Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево. Задняя и передняя подножка. Защита от обхвата туловища спереди. Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия. Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия. Удержания. Удержание сбоку, поперек, со стороны головы. Болевые приемы на руки. Борьба в партере.

Контрольные нормативы

Общая физическая подготовка (ОФП):

6 - ти минутный бег

Бег 30 м

Прыжок в длину с места

Челночный бег 3*10 м

Специальная физическая подготовка (СФП):

Подтягивание из виса на руках

Бросок набивного мяча

Наклон вперед

Учебно-тематический план программы «Самбо»

№	Названия тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды	4	4	0
2.	Общая физическая подготовка	8	0	8
3.	Изучение: падения вперед, назад, на правый бок, на левый бок.	6	0	6
4.	Изучение: кувьрки вперед, назад	2	0	2
5.	Изучение: кувьрки вперед, назад с самостраховкой	2	0	2
6.	Обучение технике и тактике САМБО, приемам борьбы стоя и лёжа	10	0	10
7.	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховок и самбо	В процессе урока		В процессе урока
8.	Контрольные испытания	2		2
Всего:		34	4	30

