

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное образование Кореновский район

МОАНУ СОШ № 17 им. К.В. Навальневой МО Кореновский район

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
учителей ФК

Н.Г. Калякина

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель по УВР

О.И. Шакитько

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОАНУ СОШ №17
им. К.В. Навальневой
МО Кореновский район

Н.В. Мищенко

Протокол педсовета №1
от «28» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
модуль «Самбо» «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

г. Кореновск 2023

Пояснительная записка модуля «Самбо».

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, 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 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.

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 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 и 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.

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

Модуль по самбо реализован: в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений. Общее число часов для изучения модуля «Самбо» составляет – 170 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю) в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «САМБО»

5 КЛАСС

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.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

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.

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

Технические действия самбо в положении лёжа: варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.

Основы самозащиты.

Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

6 КЛАСС

Знания о самбо.

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.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо. Правильное сбалансированное питание самбиста.

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

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 методом задней подножки, методом задней подножки с захватом ноги.

Технические действия самбо в положении лёжа: узел плеча ногой от удержания сбоку.

Основы самозащиты.

Освобождение от захватов: в области запястья, предплечья, плеча, за одежду.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

7 КЛАСС

Знания о самбо.

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.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках.

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 методом передней подножки, боковой подсечки, захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот.

Технические действия самбо в положении лёжа: рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).

Основы самозащиты.

Освобождение от обхватов: туловища сзади, спереди, с руками, без рук.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

8 КЛАСС

Знания о самбо.

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.

Способы самостоятельной деятельности.

Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи. 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 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;

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 методом зацепа голенью изнутри

Технические действия самбо в положении лёжа: рычаг локтя захватом руки между ног;

Основы самозащиты.

Освобождение 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.

Знания о самбо.

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.

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:

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 методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.

Технические действия самбо в положении лёжа: ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Основы самозащиты.

Освобождение 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «САМБО» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные
---	-----------------------------	------------------	-------------

п/п	программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о самбо	1	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.					
2.1	Самоконтроль во время занятий самбо	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1.1	<i>Приёмы самостраховки</i>	4			
1.2	<i>Специально-подготовительные упражнения для бросков</i>	3			
1.3	<i>Технико – тактические основы самбо</i>	2			
1.4	<i>Технические действия самбо в положении стоя</i>	3			
1.5	<i>Технические действия самбо в положении лёжа</i>	3			
1.6	<i>Подвижные игры с элементами самбо</i>	8			
Итого по разделу		23			
Раздел 2. Основы самозащиты					
2.1	<i>Освобождение от захватов</i>	5			
2.2	<i>Тактическая подготовка</i>	4			
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. История развития самбо на малой родине, в стране и мире.	1				
2	Самоконтроль во время занятий самбо и при выполнении самостоятельных заданий. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	1				
	Роль личности в истории самбо. Комплексы	1				

	общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.					
	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1				
	Приемы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и предплечьях. Подвижные игры.	1				
	Приемы самостраховки: на спину через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках.	1				
	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову.	1				
	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через спину.	1				
	Последователи и легенды самбо. Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через бедро.	1				
	Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции.	1				
	Технико – тактические основы самбо: захваты, перемещения.	1				
	Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия толчком.	1				
	Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия скручиванием.	1				
	Технические действия самбо в положении стоя: выведение из равновесия захватом руки и одноименной голени изнутри.	1				
	Технические действия самбо в положении лёжа: варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая	1				

	руку через бедро.					
	Технические действия самбо в положении лёжа: варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.	1				
	Технические действия самбо в положении лёжа: варианты удержаний и переворачиваний, рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро.	1				
	Роль самбо в ведении боевых действий. Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования.	1				
	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета.	1				
	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и игры сюжетного характера.	1				
	Подвижные игры с элементами самбо: игры с элементами прикладного самбо.	1				
	Подвижные игры с элементами самбо: командные игры, игры с элементами прикладного самбо.	1				
	Героизация подвигов. Освобождение от захватов: в области запястья.	1				
	Освобождение от захватов: в области предплечья.	1				
	Освобождение от захватов: в области плеча.	1				
	Освобождение от захватов: за одежду.	1				
	Освобождение от захватов: в	1				

	области запястья, предплечья, плеча, за одежду.					
	Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	1				
	Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	1				
	Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	1				
	Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	1				
	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета.	1				
	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и игры сюжетного характера.	1				
34	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ		34				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о самбо	3	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.					
2.1	Правила личной гигиены	1			
2.2	Правильное сбалансированное питание самбиста	1			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1.1	<i>Приёмы самостраховки</i>	4			

1.2	Специально-подготовительные упражнения для бросков	4			
1.3	Технико – тактические основы самбо	2			
1.4	Технические действия самбо в положении стоя	2			
1.5	Технические действия самбо в положении лёжа	2			
1.6	Подвижные игры с элементами самбо	8			
Итого по разделу		22			
Раздел 2. Основы самозащиты					
2.1	Освобождение от захватов	4			
2.2	Тактическая подготовка	3			
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	ТБ и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов. Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление самбо.	1				
2.	Характеристика направлений и правила самбо (спортивное, боевое, пляжное, демо).	1				
3.	Социальная и личностная успешность выдающихся спортсменов – самбистов.	1				
4.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо.	1				
5.	Правильное сбалансированное питание самбиста.	1				
6.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1				
7.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1				
8.	Приёмы самостраховки: на бок перекатом через партнёра,	1				

	стоящего в упоре на коленях и предплечьях.					
9.	Приёмы самостраховки: на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках.	1				
10	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов.	1				
11	Специально-подготовительные упражнения для бросков: через голову.	1				
12	Специально-подготовительные упражнения для бросков: через спину.	1				
13	Специально-подготовительные упражнения для бросков: через бедро.	1				
14	Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции.	1				
15	Технико – тактические основы самбо: захваты, перемещения.	1				
16	Технические действия самбо в положении стоя: выведение методом задней подножки.	1				
17	Технические действия самбо в положении стоя: методом задней подножки с захватом ноги.	1				
18	Технические действия самбо в положении лёжа: узел плеча ногой от удержания сбоку.	1				
19	Технические действия самбо в положении лёжа: узел плеча ногой от удержания сбоку.	1				
20	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования.	1				
21	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета.	1				
22	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и сюжетного характера.	1				
23	Подвижные игры с элементами самбо: командные игры.	1				
24	Подвижные игры с элементами	1				

	самбо: командные игры, игры с элементами прикладного самбо.					
25	Освобождение от захватов: в области запястья.	1				
26	Освобождение от захватов: в области предплечья.	1				
27	Освобождение от захватов: в области плеча.	1				
28	Освобождение от захватов: за одежду.	1				
29	Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	1				
30	Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	1				
31	Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	1				
32	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и сюжетного характера.	1				
33	Подвижные игры с элементами самбо: командные игры.	1				
34	Подвижные игры с элементами самбо: командные игры, игры с элементами прикладного самбо.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ		34				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о самбо	3	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.					
2.1	Индивидуальные комплексы упражнений	2			
2.2	Самостоятельное освоение двигательных действий	1			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

1.1	<i>Приёмы самостраховки</i>	5			
1.2	<i>Специально-подготовительные упражнения для бросков</i>	5			
1.3	<i>Технико – тактические основы самбо</i>	2			
1.4	<i>Технические действия самбо в положении стоя</i>	4			
1.5	<i>Технические действия самбо в положении лёжа</i>	2			
1.6	<i>Подвижные игры с элементами самбо</i>	4			
Итого по разделу		22			
Раздел 2. Основы самозащиты					
2.1	<i>Освобождение от захватов</i>	4			
2.2	<i>Тактическая подготовка</i>	2			
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо.	1				
2.	Словарь терминов и определений по самбо. Занятия самбо как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма	1				
3.	Сведения о физических качествах, необходимых самбисту и способах их развития. Значение занятий самбо на формирование положительных качеств личности человека.	1				
4.	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	1				
5.	Упражнения для изучения технических элементов самбо и их совершенствования.	1				

6.	Основные правила проведения соревнований по самбо. Самостоятельное освоение двигательных действий.	1				
7.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1				
8.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1				
9.	Приёмы самостраховки: на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на коленях.	1				
10	Приёмы самостраховки: на бок кувырком через партнёра, стоящего в упоре на предплечьях.	1				
11	Приёмы самостраховки: на бок через партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках.	1				
12	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов.	1				
13	Специально-подготовительные упражнения для бросков: подхватов.	1				
14	Специально-подготовительные упражнения для бросков: через голову.	1				
15	Специально-подготовительные упражнения для бросков: через спину.	1				
16	Специально-подготовительные упражнения для бросков: через бедро.	1				
17	Технико – тактические основы самбо: стойки, дистанции.	1				
18	Технико – тактические основы самбо: захваты, перемещения.	1				
19	Технические действия самбо в положении стоя: выведение методом передней подножки.	1				
20	Технические действия самбо в положении стоя: выведение методом боковой подсечки.	1				
21	Технические действия самбо в	1				

	положении стоя: выведение методом захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот.					
22	Технические действия самбо в положении стоя: выведение методом захватом шеи и руки через голову упором голенью в живот.	1				
23	Технические действия самбо в положении лёжа: рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).	1				
24	Технические действия самбо в положении лёжа: рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).	1				
25	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета.	1				
26	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования, игры сюжетного характера.	1				
27	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по самбо (основные функции). Подвижные игры с элементами самбо: командные игры.	1				
28	Подвижные игры с элементами самбо: командные игры, игры с элементами прикладного самбо.	1				
29	Освобождение от обхватов: туловища сзади.	1				
30	Освобождение от обхватов: туловища спереди.	1				
31	Освобождение от обхватов: с руками.	1				
32	Освобождение от обхватов: без рук.	1				
33	Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	1				
34	Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по	1				

	заданию.					
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ	34				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о самбо	5	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.					
2.1	Судейство простейших спортивных соревнований по самбо	1			
2.2	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо	1			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1.1	<i>Приёмы самостраховки</i>	5			
1.2	<i>Специально-подготовительные упражнения для бросков</i>	5			
1.3	<i>Технико – тактические основы самбо</i>	4			
1.4	<i>Технические действия самбо в положении стоя</i>	2			
1.5	<i>Технические действия самбо в положении лёжа</i>	2			
1.6	<i>Подвижные игры с элементами самбо</i>	4			
Итого по разделу		22			
Раздел 2. Основы самозащиты					
2.1	<i>Освобождение от захватов</i>	3			
2.2	<i>Тактическая подготовка</i>	2			
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Дневник спортсмена (самонаблюдение, краткосрочное и	1				

	долгосрочное планирования, решение поставленных задач).					
2	Питьевой режим. Роль витаминов и микроэлементов в функционировании иммунной системы.	1				
3	Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо.	1				
4	Основы прикладного самбо и его значение.	1				
5	Основные средства и методы обучения технике и тактике самбо.	1				
6	Судейство простейших спортивных соревнований по самбо в качестве судьи или помощника судьи.	1				
7	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	1				
8	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1				
9	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1				
10	В положении лёжа удержания сбоку. Уходы от удержания. Освоение болевых приемов.	1				
11	Приёмы самостраховки: на бок кувырком, выполняемые прыжком через руку партнёра в стойке.	1				
12	Приёмы самостраховки: на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полёт через партнёра, лежащего на ковре или стоящего боком.	1				
13	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов.	1				
14	Специально-подготовительные упражнения для бросков: подхватов.	1				
15	Специально-подготовительные упражнения для бросков: через голову.	1				
16	Специально-подготовительные упражнения для бросков: через спину.	1				
17	Специально-подготовительные упражнения для бросков: через бедро.	1				
18	Технико – тактические основы самбо: стойки.	1				
19	Технико – тактические основы самбо:	1				

	дистанции.					
20	Технико – тактические основы самбо: захваты.	1				
21	Технико – тактические основы самбо: перемещения.	1				
22	Технические действия самбо в положении стоя: выведение методом зацепа голенью изнутри.	1				
23	Технические действия самбо в положении стоя: выведение методом зацепа голенью изнутри.	1				
24	Технические действия самбо в положении лёжа: рычаг локтя захватом руки между ног.	1				
25	Технические действия самбо в положении лёжа: рычаг локтя захватом руки между ног.	1				
26	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета.	1				
27	Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования, игры сюжетного характера.	1				
28	Подвижные игры с элементами самбо: командные игры.	1				
29	Подвижные игры с элементами самбо: командные игры, игры с элементами прикладного самбо.	1				
30	Освобождение от обхватов: туловища сзади.	1				
31	Освобождение от обхватов: туловища спереди.	1				
32	Освобождение от обхватов: с руками, без рук.	1				
33	Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	1				
34	Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.	1				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ	34				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о самбо	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.					
2.1	Характерные травмы во время занятий самбо	1			
2.2	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо	3			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1.1	<i>Приёмы самостраховки</i>	4			
1.2	<i>Специально-подготовительные упражнения для бросков</i>	5			
1.3	<i>Технико – тактические основы самбо</i>	4			
1.4	<i>Технические действия самбо в положении стоя</i>	2			
1.5	<i>Технические действия самбо в положении лёжа</i>	2			
1.6	<i>Подвижные игры с элементами самбо</i>	4			
Итого по разделу		21			
Раздел 2. Основы самозащиты					
2.1	<i>Освобождение от захватов</i>	3			
2.2	<i>Тактическая подготовка</i>	2			
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Антидопинговые правила и программы в самбо.	1				
	Правила поведения в экстремальных жизненных ситуациях.	1				
	Оказание первой доврачебной помощи на занятиях самбо и в	1				

	бытовой деятельности.					
	Этические нормы и правила поведения самбиста, техника безопасности при занятиях самбо.	1				
	Характерные травмы во время занятий самбо и мероприятия по их предупреждению.	1				
	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов самбо.	1				
	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	1				
	Тестирование уровня физической подготовленности в самбо.	1				
	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.	1				
	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для самбо.	1				
	Приёмы самостраховки: вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси, из стойки на руках.	1				
	Приёмы самостраховки: на руки прыжком, то же прыжком назад, на спину прыжком.	1				
	Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов.	1				
	Специально-подготовительные упражнения для бросков: подхватов.	1				
	Специально-подготовительные упражнения для бросков: через голову.	1				
	Специально-	1				

подготовительные упражнения для бросков: через спину.					
Специально-подготовительные упражнения для бросков: через бедро.	1				
Технико – тактические основы самбо: стойки.	1				
Технико – тактические основы самбо: дистанции.	1				
Технико – тактические основы самбо: захваты.	1				
Технико – тактические основы самбо: перемещения.	1				
Технические действия самбо в положении стоя: выведение методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.	1				
Технические действия самбо в положении стоя: выведение методом подхвата под две ноги, через спину, через бедро.	1				
Технические действия самбо в положении лёжа: ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1				
Технические действия самбо в положении лёжа: ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1				
Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета.	1				
Подвижные игры с элементами самбо: игры, включающие элемент соревнования, игры	1				

сюжетного характера.					
Подвижные игры с элементами самбо: командные игры.	1				
Подвижные игры с элементами самбо: командные игры, игры с элементами прикладного самбо.	1				
Освобождение от обхватов: туловища сзади.	1				
Освобождение от обхватов: туловища спереди.	1				
Освобождение от обхватов: с руками, без рук.	1				
Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	1				
Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности в самбо. Участие в соревновательной деятельности.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО МОДУЛЮ	34				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова. - М., 2010г.

2. Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 1-4 кл. -М., 2013г.

3. Лыжный спорт. Физкультура и спорт 2005 год.

4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. - М., 2005г.

5. Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2000.

6. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2000. Физкультура:

7. Подвижные игры. Пособие Л.В. Былеева. Москва 2006год

- печатные издания

1. Журнал «Физическая культура в школе»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Введите данные

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. www.edu.ru/ Российское образование. Федеральный портал.
2. <http://www.fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений.
3. <http://ps.1september.ru> Газета «Первое сентября».

Приложение 2

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю Самбо:

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 ВФСК «ГТО».

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по оценке выполнения, населением испытания (теста) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Самозащита без оружия

Участники тестирования выполняют комплексы приемов испытания (теста) "Самозащита без оружия" в соответствии с перечнем для соответствующей ступени комплекса ГТО.

Демонстрация приемов испытания (теста) "Самозащита без оружия" выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами).

При демонстрации приема участник может допустить неточность (ошибку) его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения.

Действие не засчитывается, и участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки.

За выполнение каждого приема насчитываются очки:

1 очко - начисляется при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок.

2 очка - начисляются при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки.

3 очка - начисляются при выполнении приема без ошибок.

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени (13-15 лет)

1) Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

- удар головой о поверхность покрытия;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4) Бросок задняя подножка

Ошибки:

- атакуемая нога ассистента не загружена;
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает хват руки ассистента (теряет контроль).

5) Бросок захватом ноги

Ошибки:

- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз);
- после завершения броска участник отпускает хват ноги ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

6) Бросок задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстановить равновесие;
- после завершения броска участник отпускает хват ноги (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7) Бросок через бедро

Ошибки:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;
- после завершения броска участник отпускает хват руки ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Бросок через спину

Ошибки:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;
- после завершения броска участник отпускает хват руки ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

Ошибки:

- не выполнен хват руки ассистента двумя руками за запястье;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага).

10) Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
- участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;

- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени (16-17 лет)

1) Самостраховка при падении на спину прыжком

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении вперед на бок кувырком

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки прыжком

Ошибки:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
- касание поверхности лицом;
- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

4) Действия ассистента: выполняет захват руки (разноимённой). Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;
- не выполнил ответное действие

5) Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду.

Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги)
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

6) Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди.

Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7) Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди.

Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади.

Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок соперника на спину

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади.

Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через спину);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

10) Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтем; выполнить бросок задняя подножка

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ САМБО НА УРОВНЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий:

Подраздел «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки:

- ✓ на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке;
- ✓ на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, 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, тоже прыжком назад;
- ✓ на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков:

- ✓ зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка.

Ознакомление и разучивание бросков Самбо:

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;
- ✓ зацепа голенью изнутри;
- ✓ подхвата под две ноги;
- ✓ через спину;
- ✓ через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа:

- ✓ удержаний и переворачиваний.

Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа:

- ✓ рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро;
- ✓ узла плеча ногой от удержания сбоку;
- ✓ рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

- ✓ **Тактическая подготовка.** Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

В разделе «самбо» на уровне основного общего образования значительно расширен объём технических действий, как в положении лёжа (болевые приёмы

на руки и на ноги), так и в стойке (освоение бросков из различных классификационных групп – в основном руками, в основном ногами, в основном туловищем).

Весь этот материал является основой для изучения приёмов самозащиты на уровне среднего общего образования и позволяет учащимся принять участие в сдаче норм комплекса ГТО ступени.

Болевые приемы

Выполнение болевого приема в самбо приносит чистую победу в спорте, а в разделе самозащиты является одним из эффективных базовых элементов. Поэтому изучению и совершенствованию болевых приемов уделяют много времени. Выполнению болевых приемов способствует развитие силы мышц рук и ног. Особое внимание следует обратить на развитие силы приводящих мышц ног, сгибателей и разгибателей рук. Болевые приемы следует изучать в определенной последовательности: на локтевой, плечевой, голеностопный, тазобедренный и, наконец, коленный суставы. Варианты каждого приема разучивают в следующей последовательности: без изменения своего положения по отношению к противнику, с изменением своего положения по отношению к противнику (забегания, переходы, выседы и др.), с изменением положения противника. При изучении приемов особое внимание необходимо обращать на безопасность их проведения. Страховка заключается в плавном проведении приема и прекращение его по первому сигналу партнера. При самостраховке ученик должен напрягать мышцы рук и ног и своевременно подавать сигнал для прекращения приема. После выполнения приёма на несопротивляющемся партнере следует усложнять условия его проведения. Можно проводить приём на партнёре, который начинает сопротивляться после захвата. В дальнейшем совершенствование проходит в учебно-тренировочных схватках. Хороший эффект дают схватки с проведением только болевых приёмов, а также тренировочные соревнования на болевые приёмы. Следует проводить также схватки, в которых занимающиеся должны выполнять болевые приёмы в связке с бросками.

Броски руками.

Броски захватом ног требуют большой подвижности атакующего как в момент перемещения по коврику, так и в вертикальном направлении. При выведении из равновесия самбист перемещает ноги по коврику для осуществления рывка или толчка. При бросках захватом ног, помимо перемещения в горизонтальном направлении, самбист должен уметь маневрировать по вертикали, т.е. быстро приседать. Для правильного выполнения приемов, необходимо провести подготовительные упражнения для увеличения подвижности занимающихся. Эта задача решается с помощью упражнений на силу и быстроту движения ног самбиста (приседания на двух и одной ноге, передвижения в приседе и в

полуприседе, наклоны, повороты, без партнера и с партнером и др.). Для выполнения приемов этой группы самбисты должны уметь сохранять прочный захват. Поэтому перед изучением приемов необходимо выполнять упражнения для увеличения силы сгибателей пальцев рук, а также приемы самостраховки, связанные с падением назад и вперед. Приемы этой группы и передвижения по ковру изучают совместно. Затем занимающиеся проводят учебную схватку, где один самбист должен выводить из равновесия, а другой правильно перемещаться по ковру. Затем их роли меняются. Такое построение занятий помогает совершенствовать устойчивость самбиста.

Броски захватом ног изучаются на всем протяжении обучения самбиста.

Сначала он овладевает приемами, не требующими большого маневра (с захватом ног выше колена), а затем приемами, требующими сложных перемещений и усилий проводящего. Броски ногами требуют от самбиста точности движений (особенно ногами), своевременной потери и восстановления равновесия в нужном направлении, умения безопасно падать через различные препятствия. Поэтому большинство упражнений направлено на то, чтобы подготовить самбистов к выполнению приемов этой наиболее представительной в технике группы приемов. Для изучения подножек необходимо предварительно разучить упражнения с выпадами в различных направлениях, с движениями рук и туловища. Основное внимание следует обратить на координацию движений рук и ног. Перед разучиванием подножек на пятке рекомендуется выполнять упражнения в падении на ковер с партнерами. Последовательность при этом следующая: задняя подножка, передняя, а затем подножка на пятке. В каждой группе подножек вначале изучают варианты, не требующие значительных и сложных перемещений.

Перед подсечками самбисты выполняют подготовительные упражнения: для развития подвижности в голеностопном суставе (самбист должен уметь так развернуть стопу, чтобы подошва была перпендикулярна ковру), для усвоения координации движения руками и ноги (встречное движение при подбиве).

Помогают изучению подсечек простейшие формы борьбы и игры («наступи на ногу», «цыганская борьба» и т.п.).

Подсечки изучаются в следующем порядке:

1) варианты, не требующие сложных и значительных перемещений атакующего (боковая подсечка, передняя подсечка без падения); 2) варианты при простых (прямолинейных) перемещениях атакующего – отшагивание, подшагивание, падение и т.п.; 3) варианты со сложными движениями и перемещениями противника и атакующего (заведения, в темп шагов и т.п.). Для выполнения броска зацепами требуется хорошее развитие подвижности ног, особенно в тазобедренных суставах. Зацепы изучают в следующей последовательности: броски зацепом голенью, затем стопой. В каждой группе приемы

распределяются по сложности перемещения. Выполнение бросков подхватами требует от самбистов умения сохранять равновесие с партнером, особенно на одной ноге. Для этого применяются упражнения на различные передвижения и перемещения с партнером на спине, а также игры и эстафеты. Параллельно проводится работа по увеличению силы мышц ног и подвижности в тазобедренных суставах. Подхваты изучают после хорошего усвоения самбистами бросков подножками. При изучении приемов с воздействием на противника ногами следует иметь в виду, что некоторые приобретаемые навыки имеют отрицательный перенос. Так, бросок зацепом стопой отрицательно влияет на последующее изучение броска боковой подсечкой. Поэтому вначале рекомендуется изучать боковую подсечку, а затем зацеп стопой. Прежде чем приступать к разучиванию бросков, следует овладеть соответствующими способами самостраховки. Броски ногами в самбо – одна из наиболее эффективных групп приемов. Поэтому их совершенствованию уделяется много внимания в учебных и учебнотренировочных схватках. На занятиях с новичками наиболее эффективным средством совершенствования этих приемов являются условные схватки в прямой стойке с постоянным захватом. Рекомендуется также проводить схватки на выполнение только однородных приемов, например, подсечек или подножек. Таким образом, занимающиеся осваивают нужные варианты техники. В то же время они имеют право выбора вариантов внутри группы приемов и таким образом могут индивидуализировать свою технику. Следует учитывать, что броски подсечками и зацепами, а также подхватом изнутри, труднее выполнять с противниками более высокого роста или теми, кто имеет хорошую гибкость и подвижность в тазобедренных суставах. Броски туловищем. Изучение приемов этой группы требует проведения предварительной работы по развитию подвижности позвоночника, укреплению силы мышц ног и туловища. Особое внимание нужно обратить на развитие силы косых мышц живота и других мышц, участвующих при выполнении поворотов туловища. Для выполнения броска через грудь важна сила мышц разгибателей спины и ног. На занятиях самбисты должны усвоить самостраховку с падением через высокое препятствие. Для этого проводится изучение самостраховки: кувырок в воздухе с поддержкой партнера за руку, падение через шест вперед, полет-кувырок, кувырок с препятствия или с предметов (стол, стул) и др. При подготовке к броскам через грудь необходимо включать специально-подготовительные упражнения, имитирующие движения прогиба (варианты гимнастического мостика, борцовского моста, перевороты, забегания), выполнение броска с набивным мячом и манекеном и др. В начале процесса обучения необходимо обеспечить страховку учителем или более опытными учениками. Броски данной группы обычно выполнить труднее других бросков, поэтому они изучаются несколько позже простых вариантов бросков ногами и с

захватом ног. В тоже время эти броски высокоэффективны и их совершенствованию уделяется значительное внимание. Совершенствование приемов проводится в учебно-тренировочных и учебных схватках с обусловленным сопротивлением. Рекомендуется, чтобы Самбисты проводили схватки с условием выполнения приемов из обусловленного захвата. Захват должен вынудить самбистов вести схватку с ближней дистанции. Можно обусловить схватку, запретив действовать ногами и захватывать ноги руками. Такое условие вынудит самбистов совершенствовать броски с воздействием на противника туловищем. Приемы самозащиты. Приемы самозащиты являются разделом самбо, в котором изучаются действия, запрещенные в спортивной борьбе. В условиях реального рукопашного боя приемы самозащиты могут эффективно применяться наряду с приемами, изучаемыми в спортивной борьбе и других видах единоборств. В настоящее время накопился значительный опыт подготовки к самозащите, который вылился в занятия различными видами единоборств. Самбо в своей практике стремится использовать все достижения различных систем подготовки. При этом, важно учесть, что ни одна из систем (видов спорта) не может в полной мере обеспечить всестороннюю подготовку достаточную для реального боя. Техника самозащиты строится на основе использования следующих основных требований: 1. Выведения противника из равновесия (физического и психологического). 2. Увеличение эффективности выполнения приемов за счет увеличения быстроты движений; увеличения силы воздействия на противника за счет использования рычагов, действия против слабых мышечных групп, оказывающих сопротивление, использования усилий и инерции движений противника; уменьшения амплитуды движений противника; быстрого утомления противника и сохранения своих сил; освоения разнообразия действий в конкретных ситуациях боя. 3. Знание уязвимых точек для воздействия на противника. При этом, внимание обращается на возможные опасные для здоровья последствия этих действий. 4. Правомерность применения приемов самозащиты. Знание требований «необходимой самообороны».

Правомерность применения приемов самозащиты. Нормативно, приемы самбо не могут применяться против несовершеннолетних и женщин. При этом подразумеваются те приемы, которые могут привести к физическому или моральному ущербу. Можно защититься от удара ножом, но таким способом, чтобы не нанести ущерба нападающему подростку (отобрать нож можно, а ударить или бросить на землю – нельзя). Следовательно, приемы самозащиты разрешено применять в определенных ограниченных пределах. Для этого следует хорошо оценивать степень угрозы и возможные последствия как нападения, так и выполнения приемов защиты.