

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

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

РАССМОТРЕНО
Руководить ШМО

Приймак И.П.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Подгорный А.А.

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

Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

от «30» августа 2024 г.

Лысенко О.В.
Протокол №1
от «31» августа 2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FEF5B3E6673EB091616BD4BE9400402B
Поставщик: Казначейство России
Владелец: Лысенко Оксана Вениаминовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Самбо в школу»

для обучающихся 5 классов

Ейск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы «Самбо в школу» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности самбо для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по самбо в школу рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по «самбо в школу» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по «самбо в школу» данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей самбо в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы «самбо в школу» определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

Воспитывающее значение программы по «самбо в школу» заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии

со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по самбо на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «самбо в школу», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Общее число часов, рекомендованных для изучения самбо в школу в 5 классе – 34 часа 1 час в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО САМБО В ШКОЛУ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий самбо;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий самбо, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития самбо.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий самбо на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;

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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических и тактических действий самбо.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы;

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

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

САМБО (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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	контро льные	Практически е работ ы	
3.1	САМБО	34	0	34	https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

САМБО 5 класс

№ п/п	Тема kroka	Кол-во часов			Дата изучения	ЭЦОР
		всего	Зач	практика		
1.	ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
2.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
3.	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
4.	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
5.	Самостраховка: на спину	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
6.	Самостраховка: на спину	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
7.	Самостраховка: на бок	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
8.	Самостраховка: на бок	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
9.	Самостраховка: вперёд на руки	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
10.	Самостраховка: вперёд на руки	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
11.	Подвижные игры: «соревнование тачек», «перетягивание каната»	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
12.	Самостраховка: при падении на ковер спиной из основной стойки	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/

13.	Самостраховка: при падении на ковер спиной из основной стойки	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
14.	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки.	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
15.	Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
16.	Задняя подножка	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Задняя подножка	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
18.	Задняя подножка с захватом ноги	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Задняя подножка с захватом ноги	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
20.	Бросок с захватом ног	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бросок с захватом ног	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
22.	Бросок через бедро	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бросок через бедро	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
24.	Бросок через спину	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бросок через спину	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
26.	Рычаг руки противнику, лежащему на	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/

	груди					sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
27.	Рычаг руки противнику, лежащему на груди	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
28.	Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
29.	Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
30.	Подвижные игры: «поймай лягушку», «соревнование тачек»	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
31.	Подвижные игры: «соревнование тачек», «перетягивание каната»	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
32.	Подвижные игры: «перетягивание каната», «Сильная хватка»	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
33.	Знания о самбо как национальном достоянии России, зародившемся в СССР	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
34.	Подвижные игры «вытолкни из круга»	1	0	1		https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования: методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 62 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://wikifight.ru/kak-nazyvayutsya-priemy-v-sambo-broski-bolevye-podnozhki-zatsepy/>

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/>