

Самбо в школу!



Примерная рабочая программа
учебного предмета «Физическая
культура» с модулем «Самбо»
1-11 класс:

1. Обязательная часть программы

2. Вариативная часть программы

Модули, включенные в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса

В обязательную часть программы входят следующие модули:

1. Спортивные игры включающие футбол и баскетбол.
2. Самбо (гимнастика и самбо).
3. Легкая атлетика.

Часть по выбору состоит из модулей:

4. Лыжная подготовка.
5. Плавание.
6. Модуль отражающий национальные, региональные или этно-культурные особенности (например народные игры).



**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ
НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.**

Блоки	Модули	Разделы	количество часов (1 класс)		количество часов (2-4 класс)		количество часов V - IX классы; X - XI классы	
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол	20		20		20	
		Баскетбол						
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика	20		20		20	
		Самбо						
Модуль 3	Лёгкая атлетика	20		22		22		
Часть по выбору участников образовательных отношений *	Модуль 4.	Лыжная подготовка						
	Модуль 5.	Плавание						
	Модуль 6.	Национальный компонент	6		6		6	
Общее количество часов в год			66ч.		68 ч.		68ч.	

Содержание разделов программы

1. Уровень начального общего образования

1. Приемы самообороны (варианты)
2. Удержания (варианты)
3. Перевороты (варианты)

2. Уровень основного общего образования

4. Болевые приемы (варианты)
5. Выведение из равновесия
6. Броски захватом ног
7. Подножки
8. Подсечки
9. Зацепы
10. Через голову
11. Через бедро
12. Через спину

3. Уровень среднего общего образования


13. Самозащита от захватов рукой (руки, одежды, ноги и др.)
14. Самозащита от захватов двумя руками(руки, рук, одежды, ноги и др.)

обучения

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций - двигательных, сенсорных психических, интеллектуальных.

Основная задача учителя на уроке состоит в том, что бы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста».



Ожидаемые результаты рабочей программы по физической культуре с модулем «Самбо» это :

- повышение мотивации к здоровому образу жизни
- снижение заболеваемости среди детей
- представление о разнообразном мире движений
- интерес к игровой деятельности
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Маленький человек, приходящий в школу, в большинстве своем теряет здоровье за годы обучения. А нужно-то не так много, что бы это не было, -равнодушные со стороны взрослых, окружающих его: родителей, педагогов, администрации.

Здоровье – необходимое условие для гармоничного развития личности.



Со здоровьем дружен спорт



Главное в жизни - это
здоровье!

С детства попробуйте это
понять!

Главная ценность - это
здоровье!

Его не купить, но легко
потерять.

