

# 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	
<b>Обязательная часть</b>	<b>Модуль 1. Спортивные игры</b>	Футбол	20		20		20	
		Баскетбол						
	<b>Модуль 2. Самбо</b>	Гимнастика	20		20		20	
		Самбо						
<b>Модуль 3</b>	Лёгкая атлетика	20		22		22		
<b>Часть по выбору участников образовательных отношений *</b>	Модуль 4.	Лыжная подготовка						
	Модуль 5.	Плавание						
	Модуль 6.	Национальный компонент	6		6		6	
Общее количество часов в год			<b>66ч.</b>		<b>68 ч.</b>		<b>68ч.</b>	

## 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, -неравнодушие 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.

