



ЧАСТЬ 1. ПРИМЕРНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Примерная образовательная программа раздел “САМБО” по физической культуре государственных общеобразовательных учреждений города Москвы подготовлена в соответствии с распоряжением Правительства Москвы №3036-РП от 23 декабря 2008 года «О мерах по развитию САМБО в городе Москве» и приказом Департамента образования города Москвы №1078 от 8 июня 2010 года «О мерах по развитию САМБО в государственных образовательных учреждениях системы Департамента образования г. Москвы» в целях реализации единой государственной политики в области развития физической культуры и спорта, направленной на укрепление здоровья обучающихся, воспитанников, организации активного досуга, а также в связи с уникальностью борьбы САМБО как вида спорта, обеспечивающего всестороннее физическое и личностное воспитание подрастающего поколения.



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

1.1. Цель и задачи

Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями.

Реализация цели осуществляется через решение следующих задач:

- наряду с совершенствованием жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, позволяет освоить технику безопасных падений;
- обучение физическим упражнениям из САМБО;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование тактического мышления в поединке посредством подвижных игр с элементами единоборств.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования программы средней (полной) школы базовый уровень образования ориентирован на формирование общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепление их здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Кроме этого, основными задачами базового уровня являются активное содействие процессу социализации школьников, включение их в физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. САМБО, являясь одним из разделов программы, позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Занятия САМБО рекомендуется проводить на протяжении всего учебного года на третьем часе. Однако, данное количество часов может быть использовано и в другой последовательности по усмотрению администрации школы.

Данная программа дает возможность всем обучающимся в обычной общеобразовательной школе получить простейшие навыки техники и тактики, приемы страховки и само страховки, воспитать морально-волевые качества, совершенствовать весь комплекс физических качеств.

Данный раздел САМБО образовательной программы предполагает подготовку учащихся последовательно на трех этапах:

1.2. Этапы изучения раздела программы

I этап. Этап базовый. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка младших школьников с включением элементов САМБО. Методический материал данного раздела рассчитан на занятия в младшей школе (2-4 классы), где учащиеся занимаются 1 раз в неделю по 45 минут. Количество часов за год – 34.

Задачи I этапа:

- научить правилам техники безопасности на уроках;
- привить навыки личной и обязательной гигиены;
- обучить безопасному падению и само страховке;
- подготовить детей для занятий САМБО в старших классах;
- обучить различным играм и эстафетам с элементами единоборств.

Начальная школа (2-4 классы). К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники безопасного падения и само страховки;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- выявление задатков и способностей у детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

II этап. Этап подготовительный. Данный этап рассчитан на пять лет учебного процесса. В этот период создаются основы для углубленного занятия данным видом спорта.



Данный раздел включает 2 периода подготовки:

- *Общеподготовительный период.* Он рассчитан на изучение истории создания и развития САМБО, совершенствование навыков страховки и самостраховки, развитие физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий. На освоение материала этого периода запланировано 2 года занятий (5-6 классы). Количество часов за год – 34 часа, при условии ведения занятий 1 раза в неделю по 45 минут.

- *Специально-подготовительный период.* Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники борьбы стоя и лёжа, участие по желанию учащихся во внутришкольных соревнованиях. Количество занятий в 7-9 классах за год составляет 34 часа, при условии проведения занятий 1 раз в неделю по 45 минут.

Задачи II этапа:

- обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной, обязательной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;

- убедить в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям национальным видом спорта;

- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки приемов страховки и самостраховки, научить безопасному падению;

- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;

- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики САМБО, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;

- внушить, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты и борьбы за правое дело.

Основная школа (5-9 классы). К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и изучаются основы техники САМБО.

Преимущественная направленность образовательного процесса 1 периода (5-6 классы – *общеподготовительный период*):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;

- совершенствование навыков самостраховки;
- овладение основами техники САМБО;
- развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом.

Преимущественная направленность образовательного процесса 2 периода (7-9 классы – специально-подготовительный период):

- овладение и совершенствование основами техники САМБО;
- развитие специальных физических качеств;
- объяснение, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты и борьбы за правое дело.

III этап. Этап совершенствования. Данный этап подготовки рассчитан на 2 года учебного процесса. Занятия САМБО на этом этапе предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы, так и между школами. Дополнительно школьники осваивают приемы самозащиты. Количество занятий в 10-11 классах за год составляет 35 часов, при условии ведения занятий 1 раза в неделю по 45 минут.

Задачи III этапа:

- обучить правилам техники безопасности на уроках, привить навыки личной, обязательной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- убедить в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям национальным видом спорта;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки приемов страховки и самостраховки, научить безопасному падению;
- развить мотивацию к познанию и самосовершенствованию своего тела, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики САМБО, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;
- обучить правилам поведения в экстремальной ситуации;
- внушить, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты и борьбы за правое дело.

Старшая школа (10-11 классы). К занятиям допускаются все учащиеся школы, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа,



направленная на изучение основ техники САМБО и приёмов самозащиты, а также правил поведения в экстремальных ситуациях.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- дальнейшее развитие общих физических качеств;
- совершенствование базовой техники борьбы стоя и лёжа;
- совершенствование себя как личности;
- овладение навыками самозащиты и правилами поведения в экстремальной ситуации.

1.3. Требования к организации учебно-воспитательного процесса

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несут должностные лица школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению преподавателя физической культуры, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа общеобразовательных школ, лицеев, колледжей планируется в следующих формах: общий годичный план, тематический рабочий план класса, план каждого занятия.

Основными формами учебных занятий в школах, лицеях и колледжах являются: теоретические занятия, учебно–тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями

по-строения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения – учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

Фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнения задания всеми учениками, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия. Учитель рекомендует упражнения для каждого учащегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики, и методическую литературу.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

1.4.Ожидаемый результат

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

2-4 класс

- правила техники безопасности на уроках по САМБО;
- форму одежды на занятиях по САМБО;
- правила личной гигиены.

5-9 класс

- правила техники безопасности на уроках по САМБО и способы предупреждения травм;
- правила личной гигиены;
- краткую историю возникновения САМБО;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

10-11 класс

- правила техники безопасности на уроках по САМБО и способы

предупреждения травм;

- правила личной гигиены;
- краткую историю возникновения и развития САМБО;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила соревнования.

УМЕТЬ:

2-4 класс

- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд с самостраховкой;
- выполнять падение на спину с самостраховкой через партнёра;
- выполнять падение на бок с самостраховкой через партнёра.

5-6 классы

- выполнять переворачивания соперника на спину в борьбе лёжа;
- выполнять виды падений с самостраховкой (по выбору);
- показать виды удержаний в борьбе лёжа;
- показать болевые приёмы на руку (рычаги) и защиты от них;
- показать болевые приёмы на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия)

и защиту от них;

- выполнять броски: передняя и задняя подножки, бросок с захватом двух ног.

7-9 класс

- выполнять переворачивания соперника на спину в борьбе лёжа;
- показать виды удержаний в борьбе лёжа и уходы от них;
- показать болевые приёмы на руку (рычаги, узлы) и защиты от них;
- показать болевые приёмы на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия,

рычаг колена) и защиту от них;

- выполнять броски: передняя и задняя подножки и их разновидности, отхват, бросок через бедро.

10-11 класс

- показать защиты от удушающих приёмов;
- выполнять освобождение от захватов за руки, одежду, туловище, шею, волосы;
- показать защиты от удара рукой в голову и ногой в туловище;
- показать загиб руки за спину и сопровождение нарушителя.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

- применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);



- применение приёмов стоя и лёжа для участия в школьных и других соревнованиях по самбо;

- применение приёмов освобождения от захватов и самозащиты для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказания помощи товарищу;

- использование полученных умений и навыков для успешной службы в ВС РФ, а также для поступления и учёбы в специализированных (МВД, ФСБ, спортивной направленности) высших учебных заведениях.

1.5. Учебный план, тематическое планирование

Учебный план разрабатывается из расчёта 34 часов занятий в год в условиях общеобразовательной школы.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами каждого этапа подготовки.