


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30 ИМЕНИ УЧАСТНИКА
ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ, «ЗАСЛУЖЕННОГО УЧИТЕЛЯ ШКОЛЫ
РСФСР» ВЛАДИМИРА ВЯЧЕСЛАВОВИЧА ВЯХИРЕВА ПОСЁЛКА КРАСНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН

Утверждено
решением педсовета
протокол № 1
«30» августа 2022 г.
Председатель педсовета

Караченцова С.В./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре (самбо)

Уровень образования (класс) начальное общее 2-4 класс

Количество часов 1

Учитель: Скрылёва Ирина Юрьевна

Программа разработана на основе: основной образовательной программы начального общего образования МОБУ СОШ № 30 им. В.В. Вяхирева посёлка Красного Лабинского района, в соответствии с примерной основной образовательной программой начального общего образования от 30.08.2022 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

- формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре своего и других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета физическая культура (самбо), должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

1. Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2. Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3. Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4. Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;

- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;

- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5. Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;

- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

*** Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры (самбо), закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- выполнять организуемые строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения, выполнять гимнастические упражнения, выполнять приемы страховки и само страховки;

- необходимым знаниям по Всероссийскому физкультурно – спортивному комплексу ГТО

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью и оборонной деятельностью.

- выполнять базовую технику самбо;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК ГТО.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- измерение ЧСС;

Выпускник получит возможность научиться:

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-упражнения на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем; выполнять упражнения для формирования мышечного корсета и увеличение подвижности суставов.

Выпускник получит возможность научиться:

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- сдать нормы ГТО своей ступени

Контрольные нормативы

№	Нормативы	2 класс	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров (сек).	м	7,0	7,2	7,3
		д	7,2	7,3	7,4
2	Бег 800 м (мин,сек) («+»- без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10м (сек)	м	10,4	10,6	10,8
		д	10,6	10,8	11,0
4	Прыжок в длину с места (см).	м	110	105	100
		д	105	100	95
5	Гибкость наклон вперед из положения сидя (ноги вместе)	м	Касание грудью	Касание локтями	Касание кистями рук
		д	Тоже	Тоже	Тоже
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24

Контрольные нормативы

№	Нормативы	3 класс	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров (сек).	м	6,6	6,7	6,8

		д	6.8	6.9	7.0
2	Бег 800 м (мин,сек) («+»- без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челючный бег 3x10 м (сек)	м	10.2	10.4	10.6
		д	10.4	10.2	10.0
4	Прыжок в длину с места (см)	м	115	110	105
		д	110	105	100
5	Гибкость-наклон вперед из положения сидя (ноги вместе)	м	Касание грудью	Касание локтями	Касание кистями рук
		д	Тоже	Тоже	Тоже
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	27	25	23
№	Нормативы	4 класс	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров (сек).	м	6.3	6.4	6.5
		д	6.4	6.5	6.6
2	Бег 800 м (мин,сек) («+»- без учета времени).	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челючный бег 3x10м (сек)	м	10.0	10.2	10.4
		д	10.2	10.4	10.6
4	Прыжок в длину с места (см).	м	120	115	110
		д	115	110	105
5	Гибкость наклон вперед из положения сидя (ноги вместе)	м	Касание грудью	Касание локтями	Касание кистями рук
		д	Тоже	Тоже	Тоже
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	30	28	26
7	Подтягивание на в/перекладине (м), на	м	3	2	1

н/перекладине (д).	д	10	8	6
--------------------	---	----	---	---

3. Содержание учебного предмета, курса

1. Вводное занятие. Правила техники безопасности. (1 ч.)

Знакомство с ТБ; правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

2. Физическая культура и спорт в России. История развития борьбы самбо. (3 ч.)

Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Успехи российских самбистов на международной арене. ТБ и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. (3 ч.)

Потребность в движении тела, занятие борьбой, как выражение потребности души. Режим и рацион питания для растущего организма. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

4. Общая и специальная физическая подготовка. (20 ч.)

4.1 Упражнения в ходьбе и беге (2 ч.) Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки. Упражнения в беге на месте и в передвижении.

4.2 Гимнастические упражнения (2 ч.) Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики. Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.

4.3 Исходное положение – «борцовский мост» (1 ч.) Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов.

4.4 Демонстрация базовых элементов (3 ч.)

Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот. Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

4.5 Контрольные испытания (6 ч.)

Гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя. Гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°. Сила мышц ног: прыжок в длину с места. Силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах. Проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами. Прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

4.6 Спортивно-развивающие игры с элементами единоборства. (6 ч.)

Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры с блокировкой захватов партнёра посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выпалкивать партнёра и противостоять теснению при взаимных одновмённых захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнёра от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить атакующие решения из неудобных и.п. (лёжа на спине, на животе. Ногами друг к другу и т. д.)

5. Изучение самостраховки (4 ч.)

Перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Повторение перекатов, кувырков, стойки на руках у стены, соединение элементов. Основные способы страховки соперника при броске. Повторение основных способов страховки соперника при броске.

6. Специально-подготовительные упражнения самбо (3 ч.)

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

7. Приёмы в положении лёжа (6 ч.)

Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом. Варианты уходов от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях: скручиванием, захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

8. Броски (4 ч.)

Выведение из равновесия: рывком и скручиванием (партнёра, стоящего на коленях). Выведение из равновесия: толчком (партнёра в приседе). Выведение из равновесия: рывком (партнёра, стоящего на одном колене). Выведение из равновесия: скручиванием, толчком.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы:

Раздел	Кол – во часов	Темы	Кол – во часов			Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной программы
			2 кл.	3 кл.	4 кл.		
Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1 ч.	Знакомство с ТБ, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение и самбо.	1	1	1	Ознакомить учащихся с правилами поведения в зале и на спортивной площадке. Показать приёмы самоконтроля во время физических упражнений.	1. Патриотическое воспитание 5. Экологическое воспитание
Физическая культура и спорт в России. История развития борьбы самбо.	3 ч.	Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители.	1	1		Ознакомить учащихся с историей развития Самбо в России и за рубежом. Познакомить с успехами российских самбистов.	1. Патриотическое воспитание 2. Гражданское воспитание
		Успехи российских самбистов на международной арене.		1	1		
		ТБ и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо.	1			Объяснить о необходимости соблюдать личную гигиену, заниматься борьбой самбо.	3. Ценности научного познания
Влияние занятий	3 ч.	Потребность в движении тела, занятии борьбой, как	1			Подбирать спортивную форму. Уметь определять	1. Патриотическое

борьбой на строевые и функции организма.		выражение потребности души.				виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развитии физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека.	е воспитание 2.Гражданское воспитание 3.Ценности научного познания
		Режим и рацион питания для растущего организма.		1			
		Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.	1		1		
Общая и специальная физическая подготовка.	20 ч.	Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки.				Уметь: выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений	1.Патриотическое воспитание 2.Гражданское воспитание 3.Ценности научного познания 4.Формирование культуры здоровья 5.Экологическое воспитание
		Упражнения в беге на месте и в передвижении.				Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	
		Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики.	1			Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	
		Упражнения на месте и различных н. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.	1		1	Описывать технику различаемых акробатических упражнений	
		Стойка на лопатках, борцовский мост, перекуты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов.		1	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	
		Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.	1	1	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	
		Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот.	1	1	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	
		Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.	1	1	1	Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	
		Гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя.	1	1	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр	
		Гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°.	1	1	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	
Сила мышц ног: прыжок в длину с места.	1	1	1				

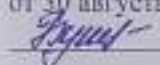
		Силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине, удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах.	1	1	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
		Проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами.	1	1	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
		Прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.	1	1	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
		Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	1	1	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
		Игры и качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции.	1	1	1		
		Игры с блокировкой захватов партнёра посредством уходов.	1	1	1		
		Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнёра и противостоять теснению при взаимных одноимённых захватах, при блокирующих захватах.	1	1	1		
		Игры с отрывом партнёра от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах.		1	1		
		Игры на формирование умений быстро находить атакующие решения из неудобных и.п. (лёжа на спине, на животе. Ногами друг к другу и т. д.)		1	1		
Изучение самообороны	4 ч.	Перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов.	1	1	1	Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самообороны. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.	1.Патриотическое воспитание 2.Гражданское воспитание 4.Формирование культуры здоровья

		Повторение перекатов, кувырков, стойки на руках у стены, соединение элементов.	1	1	1		
		Основные способы страховки соперника при броске.	1	1	1		
		Повторение основных способов страховки соперника при броске.	1	1	1		
Специально-подготовительные упражнения самбо	3 ч.	Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	1			Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	1. Патриотическое воспитание 2. Гражданское воспитание 4. Формирование культуры здоровья
		Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	1				
		Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1				
Приёмы в положении лёжа	6 ч.	Удержания: сбоку, со стороны головы, наперёк, верхом.	1	1	1	Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях. Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.	1. Патриотическое воспитание 2. Гражданское воспитание 4. Формирование культуры здоровья
		Варианты уходов от удержаний.	1	1	1		
		Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом.		1	1		
		Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях: скручиванием, захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).		1	1		
		Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом шеи и руки с упором голенью в живот.		1	1		
		Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	1	1		
Броски	4 ч.	Выведение из равновесия: рывком и скручиванием (партнёра, стоящего на коленях).	1	1	1	Выполнять большой объем сложно-координационных специально-подготовительных	1. Патриотическое воспитание 2. Гражданское
		Выведение из равновесия: толчком (партнёра в приседе).	1	1	1		


		Выведение из равновесия: рывком (партнёра, стоящего на одном колене).	1	1	1	упражнений с использованием различных средств.	воспитание
		Выведение из равновесия: скручиванием, толчком.	1	1	1	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.	4. Формирование культуры здоровья
Всего:	102		34	34	34		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения МОБУ СОШ № 30 им. В.В. Вяхирева посёлка Красного Лабинского района от 30 августа 2022 года № 1

 Бушман М.П.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
 Скрялева И.Ю.
 30 августа 2022 года