Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа № 2 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2023 протокол №1
Директор_____/Н. В. Шепилова/
(подпись руководителя ОО)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0BAB77F5739E4D2B41CBEDD343420130
Владелец: Шепилова Наталья Владиленовна
Действителен: с 19.12.2022 до 13.03.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура» модуль «Самбо»

Уровень образования (класс): начальное общее образование, 1 класс

Количество часов: 33 часа

Учитель: Хайхян Владимир Андроникович

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО) на основе основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) МОБУ СОШ № 2 с учетом федеральной образовательной программы начального общего образования, Рабочей программы воспитания МОБУ СОШ №2.

Пояснительная записка.

В условиях современного исторического процесса ведущая приоритетная задача государства - повышение общего уровня здоровья нации, формирование ценностей здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. В этой связи обучение российских школьников основам физической культуры является важным и принципиальным достижением, как для отечественного, так и мирового образовательного сообщества.

Данная программа реализует цель 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.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования по физической культуре (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования") предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа разработана на основе: примерной образовательной программы по физической культуре для государственных общеобразовательных учреждений, раздел «САМБО», Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с распоряжением Правительства №3036-РП от 23 декабря 2008 года «О мерах по развитию САМБО», на основе основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) МОБУ СОШ № 2 с учетом рабочей программы воспитания.

Содержание модуля «САМБО».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Самбо» для 1 классов составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся начальной школы, рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 33 часа в год .

Виды деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность, игровая деятельность, познавательная деятельность, выполнение заданий соревновательного характера. Программа предусматривает изучение истории, теории и практических приемов борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Запрещенные действия в Самбо. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Общие понятия о гигиене

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.

Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Самбо - национальный вид спорта. Успехи российских самбистов на международной арене.

Основы техники и элементы Самбо.

Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Терминология Самбо.

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут).

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок полет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Специальные подвижные игры с элементами единоборств (игры с касаниями, игры с захватами, игры с тиснениями, игры с элементарными техническими действиями.**)**

Техническая подготовка

Удержание сбоку, лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Планируемые результаты освоения модуля «САМБО».

Личностными результатами изучения модуля «САМБО» является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности.

Метапредметными результатами изучения модуля «САМБО» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметными результатами изучения модуля «САМБО» является:

- знания о борьбе **самбо** и её роли в укреплении здоровья;
- ориентировка в понятии **самбо**;
- умение соблюдать правила безопасного поведения во время занятий по **самбо**; правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий;
- умение выполнять комплексы общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления мышц шеи и туловища, голеностопных суставов и формирования правильной осанки;
- характеристика роли и значения подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- 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 и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса **«Готов к труду и обороне» (ГТО).**

Тематическое планирование модуля «САМБО» 1 класс с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретическая подготовка	4	Изучение: Правил техники безопасности. Понятия гигиена. Истории развития физической культуры ,спорта и борьбы в России. Изучение терминологии самбо.	1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement /. https://sambo.ru/sambo/
2	Общая физическая подготовка.	6	Уметь выполнять: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения: с партнером, на гимнастической стенке, с гимнастической палкой, с мячом, акробатические упражнения.	Сайт «ФизкультУра» http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://spo.1september.ru/urok/
3	Специализированные подвижные игры в подготовке юных самбистов (Игры в касания, игры в захваты, игры в теснения).	7	Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности. Уметь выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/
4	Специальная физическая подготовка.	6	Изучение упражнений на гибкость и укрепление суставов, упражнений с гантелями, упражнений в равновесии.	Интерактивное электронное пособие по самбо http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/
5	Технико – тактическая подготовка.	6	Изучение приемов борьбы самбо (захват удержание, переворачивание.)	http://www.trainer.h1.ru/
6	Соревнования	4	Уметь выполнять задания технически правильно Овладеть техникой выполнения основных упражнений. Демонстрировать упражнения, навыки работы в команде, знание правил проведения соревнований. Соблюдать правила безопасности.	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html
	ИТОГО:	**33**		

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МО

_____ Дзиццоева Ю.Е.
Протокол № 1 от 30.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМР

_____ Безносова И.А.
30.08.2023