

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Краснодарский край Крыловский район станица Октябрьская

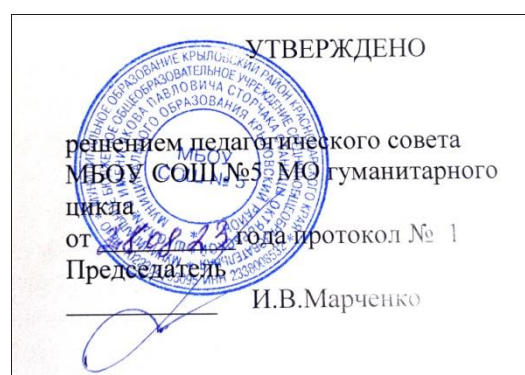
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 5

имени Якова Павловича Сторчака

станции Октябрьской муниципального образования Крыловский

район



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2261323)

учебного предмета «Самбо»

для обучающихся 1 – 2 классов

Составитель: учитель физической культуры

В.А.Шкуринский

ст. Октябрьская 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по самбо на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по самбо разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по самбо отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Самбо» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия самбо и спортом.

Целью образования по самбо на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Самбо» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и

умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Самбо». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Содержание программы по самбо изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения самбо на уровне начального общего образования составляет – 68 часов: в 1 классе – 34 часа (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

1. Теоретическая подготовка.

- обучить правилам техники безопасности на уроках,
- привить навыки личной гигиены;
- пропагандировать здоровый образ жизни и привлекать детей к занятиям национальным видом спорта.

2. Общая физическая подготовка.

Задачей по общей физической подготовке являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения специальной физической подготовке развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

4. Техничко - тактическая подготовка

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Тактическая подготовка спортсмена представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими спортсменами. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.

5. Соревнования.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее.

2 КЛАСС

1. Теоретическая подготовка.

- обучить правилам техники безопасности на уроках,
- привить навыки личной гигиены;
- пропагандировать здоровый образ жизни и привлекать детей к занятиям национальным видом спорта.

2. Общая физическая подготовка.

Задачей по общей физической подготовке являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения специальной физической подготовке развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

4. Техничко - тактическая подготовка

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Тактическая подготовка спортсмена представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими спортсменами. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.

5. Соревнования.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО САМБО НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование знаний о приёмы самозащиты для устранения угрозы своей жизни и здоровью, а также оказания помощи товарищу;
- формирование знаний о полученных умениях и навыков для успешной самообороны.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 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.
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Теоретические подготовка					
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях самбо.	1			
1.2	История развития Самбо	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Практические занятия					
2.1	Общая физическая подготовка	15			
2.2	Специальная физическая подготовка	11			
2.3	Технико – тактическая подготовка	6			
Итого по разделу		32			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Теоретические подготовка					
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях самбо.	1			
1.2	История развития Самбо	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Практические занятия					
2.1	Общая физическая подготовка	15			
2.2	Специальная физическая подготовка	11			
2.3	Технико – тактическая подготовка	6			
Итого по разделу		32			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях самбо.	1				Поле для свободного ввода1
2	История развития Самбо	1				Поле для свободного ввода1
3	Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков: Бег, ходьба, прыжки.	1				Поле для свободного ввода1
4	Подвижные игры с элементами страховок.	1				Поле для свободного ввода1
5	Кувырок вперёд. Кувырок назад.	1				Поле для свободного ввода1
6	Кувырок через левое (правое) плечо	1				Поле для свободного ввода1
7	Падение на спину и на бок из	1				Поле для свободного

	положения сидя.					ввода1
8	Падение назад через партнера, сидящего на четвереньках.	1				Поле для свободного ввода1
9	Страховка и самоконтроль при падениях	1				Поле для свободного ввода1
10	Передвижения по ковру.	1				Поле для свободного ввода1
11	Подвижные игры с элементами страховок.	1				Поле для свободного ввода1
12	Махи ногами, с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону);	1				Поле для свободного ввода1
13	Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног;	1				Поле для свободного ввода1
14	Упражнения в парах.	1				Поле для свободного ввода1
15	Эстафеты с элементами специальных упражнений	1				Поле для свободного ввода1
16	Стойки: правая, левая,	1				Поле для свободного

						ввода1
17	Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за одежду	1				Поле для свободного ввода1
18	Передвижение по ковру : вперед, назад, в сторону	1				Поле для свободного ввода1
19	Выведением из равновесия и с полусопротивлением	1				Поле для свободного ввода1
20	Выполнение переворачиваний	1				Поле для свободного ввода1
21	Подвижные игры с элементами специальных упражнений	1				Поле для свободного ввода1
22	Удержание сбоку	1				Поле для свободного ввода1
23	Удержание сбоку	1				Поле для свободного ввода1
24	Уходы от удержания сбоку	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения по заданию с элементами единоборств	1				Поле для свободного ввода1

26	Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
27	Выполнение переворачиваний	1				Поле для свободного ввода1
28	Упражнения на равновесие	1				Поле для свободного ввода1
29	Передвижения по ковру вперед, назад и в сторону.	1				Поле для свободного ввода1
30	Упражнения на захваты рук, ног.	1				Поле для свободного ввода1
31	Удержание сбоку	1				Поле для свободного ввода1
32	Переход на удержание сбоку	1				Поле для свободного ввода1
33	Переход на удержание сбоку	1				Поле для свободного ввода1
34	Упражнения по заданию	1				Поле для свободного ввода1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях самбо.	1				Поле для свободного ввода1
2	История развития Самбо	1				Поле для свободного ввода1
3	Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков: Бег, ходьба, прыжки.	1				Поле для свободного ввода1
4	Подвижные игры с элементами страховок.	1				Поле для свободного ввода1
5	Кувырок вперёд. Кувырок назад.	1				Поле для свободного ввода1
6	Кувырок через левое (правое) плечо	1				Поле для свободного ввода1
7	Падение на спину и на бок из	1				Поле для свободного

	положения сидя.					ввода1
8	Падение назад через партнера, сидящего на четвереньках.	1				Поле для свободного ввода1
9	Страховка и самоконтроль при падениях	1				Поле для свободного ввода1
10	Передвижения по ковру.	1				Поле для свободного ввода1
11	Подвижные игры с элементами страховок.	1				Поле для свободного ввода1
12	Махи ногами, с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону);	1				Поле для свободного ввода1
13	Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног;	1				Поле для свободного ввода1
14	Упражнения в парах.	1				Поле для свободного ввода1
15	Эстафеты с элементами специальных упражнений	1				Поле для свободного ввода1
16	Стойки: правая, левая,	1				Поле для свободного

						ввода1
17	Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за одежду	1				Поле для свободного ввода1
18	Передвижение по ковру : вперед, назад, в сторону	1				Поле для свободного ввода1
19	Выведением из равновесия и с полусопротивлением	1				Поле для свободного ввода1
20	Выполнение переворачиваний	1				Поле для свободного ввода1
21	Подвижные игры с элементами специальных упражнений	1				Поле для свободного ввода1
22	Удержание сбоку	1				Поле для свободного ввода1
23	Удержание сбоку	1				Поле для свободного ввода1
24	Уходы от удержания сбоку	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения по заданию с элементами единоборств	1				Поле для свободного ввода1

26	Подвижные игры.	1				Поле для свободного ввода1
27	Выполнение переворачиваний	1				Поле для свободного ввода1
28	Упражнения на равновесие	1				Поле для свободного ввода1
29	Передвижения по ковру вперед, назад и в сторону.	1				Поле для свободного ввода1
30	Упражнения на захваты рук, ног.	1				Поле для свободного ввода1
31	Удержание сбоку	1				Поле для свободного ввода1
32	Переход на удержание сбоку	1				Поле для свободного ввода1
33	Переход на удержание сбоку	1				Поле для свободного ввода1
34	Упражнения по заданию	1				Поле для свободного ввода1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

«Физическая культура», Лях В.И. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2017.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2011
2. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время», П.А. Киселев, С.Б. Киселев, Е.П. Киселева. - М.: «Планета», 2013

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://www.gto.ru/> ВФСК ГТО

<https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyah-po-sambo-2364820.html> ИнфоУрок

https://www.sambo.ru/special/school_programm/ Всероссийская Федерация Самбо

<https://infourok.ru/strahovka-i-samostrahovka-na-urokah-edinoborstv-i-sambo-3263429.html> ИнфоУрок

<http://samboplanet.org/video-galery/ivan-vasilchuk-sila-partera> Планета Самбо

<https://srrb.ru/заметки/обзоры-систем-рукопашного-боя/sambo/sambo-vse-priemy-iz-stojki.html> Все о боевых искусствах

<https://samsebevojn.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html> Все о Самбо/

