

Муниципальное образование Тбилисский район, Краснодарский край

ст. Тбилисская

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 6»

имени Проничевой Серафимы Ивановны

(наименование образовательного учреждения)



УТВЕРЖДЕНО»

решением педсовета протокол № 12

от 30.08.2023 года

Председатель педсовета

И.А. Костина

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование 3 – 4 классы

Количество часов 204ч. (3кл.-102ч.; 4кл.-102ч.)

Учителя: Савина Н.Ф., Шевцова Н.В., Лепская С.В.

### **Программа разработана в соответствии**

- ФГОС начального общего образования
- основной образовательной программы НОО МБОУ «СОШ № 6»

### **и на основе**

- примерной основной образовательной программы начального общего образования, внесенной в реестр образовательных программ, утвержденной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре.**

Выпускник (с 3 по 4 классы) научится:

— ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

— раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

— ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

— характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **Способы физкультурной деятельности.**

Выпускник (с 3 по 4 классы) научится:

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

— организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

— измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### **Физическое совершенствование.**

Выпускник (с 3 по 4 классы) научится:

— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

— выполнять организующие строевые команды и приемы;

— выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

— выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

— выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

— выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## **Планируемые результаты освоения раздела «Самбо»**

### **учебного предмета «Физическая культура»**

Выпускник научится:

#### **Предметные результаты:**

• ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки.

#### **Личностные результаты:**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

**Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.**

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

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

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивные универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные универсальные учебные действия.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (405 часов)**

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы начального общего образования школы. Рабочая программа включает темы предусмотренные федеральным компонентом основного общего образования по физической культуре и примерной программы учебного курса за исключением темы «Лыжная подготовка», «Плавание» ( не соответствуют климатические условия местного климата, отсутствует материально – техническая база школы). Темы «Лыжная подготовка», «Плавание» распределены на другие темы рабочей программы.

**Таблица тематического распределения количества часов:**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		
		Рабочая программа	Рабочая программа по классам	
			3 кл.	4 кл.
<b><u>1</u></b>	<b><u>Знания о физической культуре</u></b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1.1.	Физическая культура	2	1	1
1.2.	Из истории физической культуры	2	1	1
1.3.	Физические упражнения	4	2	2
<b><u>2</u></b>	<b><u>Способы физкультурной деятельности</u></b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
2.1.	Самостоятельные занятия	2	1	1
2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2	1	1
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения	2	1	1
<b><u>3</u></b>	<b><u>Физическое совершенствование</u></b>	<b>190</b>	<b>95</b>	<b>95</b>
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		В процессе урока	
3.2	<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i></b> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>190</b>	<b>95</b>	<b>95</b>
3.2.1	<u>Гимнастика с основами акробатики</u>	28	14	14
3.2.2	<u>Легкая атлетика</u>	52	26	26
3.2.3	<u>Подвижные и спортивные игры</u>	42	21	21
3.2.4	<i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</i>		В процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программы	
3.2.5	<u>Самбо</u>	68	34	34
	<b><u>Всего</u></b>	<b>204</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### 3 класс (102 часа)

#### **Знания о физической культуре (4 часа)**

*Физическая культура.* Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

*Из истории физической культуры.* Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

*Физические упражнения.* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### **Способы физкультурной деятельности (3 часа)**

*Самостоятельные занятия.* Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование (95 часов)**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).**

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность - 95 часов**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

##### **Гимнастика с основами акробатики - 14 часов**

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперед в упор присев, кувырок в сторону, кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; гимнастические комбинации из освоенных элементов.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине (стенке):* висы, вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); перемахи,

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* Прыжки со скакалкой. Передвижение (лазанье) по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Лазанье по канату. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, и перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. на бревне.

Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег).

##### **Легкая атлетика - 26 часов**

*Беговые упражнения:* с ускорением, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, равномерный бег, бег по слабопересеченной местности (кросс).

*Броски большого мяча* снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы, на заданное расстояние, в вертикальную цель.

*Прыжковые упражнения:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия в высоту с прямого разбега; со скакалкой, в длину с места и с разбега.

### **Подвижные и спортивные игры - 21 час**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале легкой атлетики:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

**Баскетбол - 10 часов:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мини-баскетбол».

**Волейбол - 8 часов:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Пионербол».

**Футбол - 3 часов:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой» «Русская лапта»

### **Общеразвивающие упражнения (далее-ОРУ).**

Проводятся в процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программы.

*На материале гимнастики с основами акробатики:*

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*На материале легкой атлетики:*

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## 4 класс (102 часа)

### **Знания о физической культуре (4 часа)**

*Физическая культура.* Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории физической культуры.* Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения.* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности (3 часа)**

*Самостоятельные занятия.* Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование (95 часов)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).**

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность - 95 часов.**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Гимнастика с основами акробатики - 14 часов**

*Акробатические упражнения: Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперед в упор присев, кувырок в сторону, кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; гимнастические комбинации из освоенных элементов.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине (стенке):* висы, вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); перемахи,

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* Прыжки со скакалкой. Передвижение (лазанье) по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Лазанье по канату. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, и перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. на бревне.

Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег).

#### **Легкая атлетика - 26 часов**

*Беговые упражнения:* с ускорением, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, равномерный бег, бег по слабопересеченной местности (кросс).

*Броски большого мяча* снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы, на заданное расстояние, в вертикальную цель.



*Прыжковые упражнения:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия в высоту с прямого разбега; со скакалкой, в длину с места и с разбега.

### **Подвижные и спортивные игры - 21 час**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале легкой атлетики:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

**Баскетбол - 10 часов:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мини-баскетбол».

**Волейбол - 8 часов:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Пионербол».

**Футбол - 3 часа:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой» «Русская лапта»

### **Общеразвивающие упражнения (далее-ОРУ).**

Проводятся в процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программы.

*На материале гимнастики с основами акробатики:*

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*На материале легкой атлетики:*

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## Содержание раздела «Самбо» учебного предмета «Физическая культура»

### Основы знаний 3 ч

- Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств, всестороннего гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в самбо.

- Зарождение самбо в России. Самбо и лучшие представители – В. С. Ощепков, В. А. Спиридонов, А. А. Харлампиев, Е. М. Чумаков. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо.

- Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела, занятии борьбой, как выражение потребности души. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

*Гигиенические и этические нормы.* Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

### Общая и специальная физическая подготовка. (25 ч.)

*Упражнения в ходьбе и беге.* Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетании ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и окрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении;

*Исходное положение – «борцовский мост».* Стойка на лопатках, борцовский мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

*Упражнения для туловища.* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

Демонстрация базовых элементов

*Теория:* Рассказ об основных стойках и захватах самбиста: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

*Практика:* 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.

*Упражнения для туловища. Гимнастические упражнения.* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Упражнения с предметами

#### **- Совершенствование кувырков назад и вперёд через плечо с самостраховкой.**

Психологические факторы освоения акробатических кувырков, освоение самостраховки: отношение к чувству страха как к союзнику. Перекаты, кувырки, стойка на, руках у стены, соединение элементов.

#### **- Изучение самостраховки на спину и на бок через партнёра, руку.**

*Теория:* Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

*Практика:* основные способы страховки соперника при броске.

#### **Спортивно-развивающие игры (6 ч.)**

*Теория:* Значение победы и поражения в спортивных играх.

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

#### **Контрольные испытания и показательные выступления.**

Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки и технических элементов в качестве образца для подражания не занимающихся. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступление, участие во внутришкольных соревнованиях, участие в соревнованиях районного уровня.

Программой "САМБО" предусмотрены следующие формы контроля:

- *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- *итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, соревнования.

### **3. Тематическое планирование.**

	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов		Основные виды деятельности обучающихся (УУД)
		3 кл	4 кл	
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре (16 ч)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>1.1.</b>	<b>Физическая культура (4 ч)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	

	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>			<p><b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
<b>1.2.</b>	<b>Из истории физической культуры (4 ч.)</b>	<i>1</i>	<i>1</i>	
	<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>			<p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> особенности физической культуры разных народов.</p> <p><b>Устанавливать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p><b>Раскрывать</b> положительное влияние выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
<b>1.3.</b>	<b>Физические упражнения (8 ч)</b>	<i>2</i>	<i>2</i>	
	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>			<p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений..</p>
<b>2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности (12 ч)</b>	<i>3</i>	<i>3</i>	
<b>2.1.</b>	<b>Самостоятельные занятия (4 ч)</b>	<i>1</i>	<i>1</i>	
	<p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p>			<p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Оценивать</b> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p>
<b>2.2.</b>	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)</b>	<i>1</i>	<i>1</i>	
	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.			<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со

	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.			стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Измерять</b> (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
<b>2.3.</b>	<b>Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)</b>	<i>1</i>	<i>1</i>	
	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Народные подвижные игры.			<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование (377ч)</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	
<b>3.1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.			<b>Составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток, для коррекции нарушений осанки. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. <b>Отбирать и составлять</b> комплексы дыхательных упражнений и гимнастики для глаз.
<b>3.2.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (377).</b> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>95</b>	<b>95</b>	
<b>3.2.1.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики(80 ч)</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	
	<b>Организующие команды и приёмы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.			<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
	<b>Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд			<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

	<p><b>Упражнения на канате и на низкой гимнастической перекладине (стенке):</b> висы, вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); перемахи</p>			<p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений на канате, низкой перекладине гимнастической стенке.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p>
	<p><b>Опорный прыжок:</b> с разбега через гимнастического козла.</p>			<p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости.</p>
	<p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>			<p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
3.2.2.	<p><b>Лёгкая атлетика (136ч)</b></p>	26	26	
	<p><b>Беговые упражнения:</b> с ускорением, с высоким подниманием бедра, прыжками, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, равномерный бег, бег по слабопересечённой местности (кросс). Высокий старт с последующим ускорением.</p>			<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений</p>
	<p><b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; с поворотами на 90<sup>0</sup> и 120<sup>0</sup>, спрыгивание изапрыгивание; прыжки со скакалкой, прыжки в длину и прыжки в высоту.</p>			<p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники</p>

				безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
	<b>Броски:</b> большого мяча ( 0,5-1 кг) на дальность разными способами.			<b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча. <b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
	<b>Метание:</b> малого мяча в вертикальную цель и на дальность			<b>Описывать</b> технику метания мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
3.2.3.	<b>Подвижные и спортивные игры (161 ч)</b>	21	21	
	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веровочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры: «Кто быстрее», «Пятнашки», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Салки», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Смена сторон», «Третий лишний», «Прыгающие воробушки», «Прыжки по полоскам».</p>			<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p>
	<b>На материале спортивных игр:</b>			<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.
	<b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	10	10	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из
	<b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	8	8	спортивных игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
	<b>Футбол:</b> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	3	3	<b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
3.2.4.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</b>		В процес	

		се урока		
<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i></p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы; комплексы корригирующих упражнений; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i></p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>				<p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> навыки формирования правильной осанки.</p>
3.2.5	<i>Самбо</i>	34	34	
	<b>Всего: 102 часов</b>	102	102	



## 4. Тематическое планирование

### САМБО

Тематическое планирование	Планируемые результаты
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII–XIX вв. История развития гимнастики и её значение в жизни человека и в системе физического воспитания. Зарождение гимнастики как вида спорта. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека. Знать историю и развитие гимнастики. Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить аудитории понятие о физической культуре и её воспитательном значении.
<i>Физическая культура человека</i>	
Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко – культурным наследием России.
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Графическая запись физических упражнений. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; утренней гимнастики и физкультурных пауз. Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности.  Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>	
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	
Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)

Раздел Самбо (введение).

Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.

Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа(с помощью); конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).

Упражнения для удержаний.

Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.

Упражнения для выведения из равновесия.

Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.

И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).

Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.

Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).

В упрощенном варианте падений из стойки на коленях, ладони держать перед грудью.

Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки.

Самостраховка через мост при падении на спину.

Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки, кувырок вперед через лопатки и приземлением на мост на лопатках.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на

Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.

Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.

Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.

Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием.

Знать и применять правила гигиены на занятиях.

Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.

Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.

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.

<p>бок кувыркoм из положения, стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувыркoм из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувыркoм через плечo с шага в стойке (с помощью).</p> <p>Упражнения для бросков захватом ног.</p> <p>Движения, имитирующие собирание грибов.</p> <p>Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.</p> <p>Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Самостраховка: падение на бок кувыркoм через плечo через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).</p> <p>Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Хoдьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.</p> <p>«Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри).</p> <p>Подсечка по мячам, по ножке стула, иным предметам.</p>	<p>Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).</p> <p>Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p> <p>Демонстрировать пространственное воображение, общую эрудицию, взаимосвязь с окружающим миром.</p>
<p>Техника лёжа.</p> <p>Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечo, без захвата головы (упором рукой в ковер), обратное, с захватом голени противника под одноименное плечo, с захватом рук, с обратным захватом рук.</p> <p>Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку), сбивая вперед мостом и перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечo, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p> <p>Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.</p> <p>Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.</p> <p>Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратное.</p> <p>Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, кувыркoм назад с зацепом ногами туловища атакующего, отжимая атакующего руками. Подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.</p> <p>Учебные схватки на выполнение изученного</p>	<p>Демонстрировать элементарные навыки и элементы техники борьбы лёжа.</p> <p>Демонстрировать элементы техники способов защиты и уходов от удержаний.</p> <p>Демонстрировать приобретённые знания и умения в учебных схватках.</p> <p>Выполнять комбинированные, сложнокоординационные упражнения.</p>

удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

С захватом ближней руки и ноги, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком. Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.

Выполнять активные и пассивные способы защиты.

Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.

Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.

Уметь делать выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий

Уметь результативно мыслить при выполнении упражнений, сопоставлять

	действия, проецировать, добиваться практического результата.
Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»	Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. Умение правильно взаимодействовать с партнерами. Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности.


РАССМОТРЕНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей начальных  
классов МБОУ «СОШ № 6»  
от 28 августа 2023 года № 1

 Савина Н.Ф.  
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ № 6»

 А.Б. Суворова  
подпись Ф.И.О.

29 августа 2023 года